供曼茶罗（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容是曼荼罗的修法。积累福慧资粮的方法有很多种，其中曼荼罗的修法是最殊胜的。我们以后要安排时间专门修炼，最好每天能安排一两个小时。

但重要的是在日常生活当中修行，尤其是你们这些居士。我们的身体还是肉体，所以该吃的时候要吃，该休息的时候要休息，否则身体不好，对修行也有障碍。而且你们有家，有孩子，不仅要做家务，还要工作，跟我们不一样。我们身出家了，没有那么多俗事，有很多时间。

对于你们来说，不管是消业还是积福，都要在日常的生活当中进行，可以边生活，边消业，边工作，边积福。如果把修行和生活分开了，把修行和工作分开了，不可能修成。

我们不说谁的心出家了，谁的心没出家，因为我们看不出来。我们现在只说身出家。有些人认为，身出家了才能学佛修行，在家就不行，实际上不是这样。能不能学佛，有没有修行，要看学佛、修行的动力。谁有这个动力，谁就能学会、就能修成。

什么是学佛、修行的动力？就是希求正法的心。如果有希求正法的心，在家一样可以学佛修行；如果没有

希求正法的心，不学，不修，或者学了也不认真，修了也不老实，出家也不行，一样荒废人身、虚度光阴，所以说关键是动力。如果有学佛、修行的动力，谁都可以学，可以修。如果学佛的动力、希求正法的心特别强烈，谁都能学会，谁都能修成；如果也有希求正法的心，但是没有那么强烈，还是很难学会，很难修成。

“我有家，有孩子，有工作，所以我没有时间学佛、修行。就算学，也学不会；修，也修不成。”有些人的意思是出家了才能学会，才能修成。不能这么想，这是修行、成就最大的障碍！这是自己造成的障碍！因为你这样想，就不会用心学、用功修，所以永远也学不会，永远也修不成。

现在很多出家人，根本没有希求正法的心，他们虽然身出家了，有很多时间，但不学佛，也不修行，没有学佛、修行的心。有些人甚至连皈依也说不好，就像在狗的面前放青草一样，这样出家没有什么用！不管是在寺院里，还是在外边，天天虚度光阴，荒度人身。这些人还不如在家人，在家人起码在世俗上还有点成绩，有点成就。而这些出家人，不管是从佛法的角度，还是从世俗的角度来讲，都没有成绩，没有成就。世间的东西没有得到，出世间的东西也没有得到。不要这样！你是出家人，你为了什么出家？出家以后你有任务：你要把自己的身口意献给众生，为众生服务，为众生学佛、修行、成佛，然后转法轮，救度众生。

很多大德高僧说过，出家人下地狱的特别多。因为一旦出家了，吃众生的，穿众生的，住众生的，所有的

东西都是众生供养的。如果不学，不修，什么也没为众生做，天天造业，结果就是下地狱。所以在家人一样能学，一样能修；一样能学会，一样能修成。

我们要把修行落实到日常的生活当中，时时刻刻地提醒自己。早上醒了不要立即起来，要先发心：为了救度一切父母众生要修持成佛！然后放松一会；接着修上师瑜伽，观想上师融入自己的体内，把自己的心和上师的智慧融合在一起，并在那个境界中坐一会儿；然后一边穿衣服，一边想是为众生而穿，这样做也是消业。

我们要把穿的衣服、吃的东西，都看成是上师三宝的加持品。穿衣服的时候可以这样想：这都是上师三宝赐给我的，我要为了众生而穿衣，别认为是自己花钱买的。因为是你过去生生世世学佛修行了，今天才有了穿衣服的这个福报。如果你过去世没有学、没有修，你现在肯定在恶趣里，地狱、饿鬼的众生哪有穿衣服的福报呢？是你过去的生生世世按照上师三宝的要求行善断恶了，今天你才得到了人身。得到人身以后，你才能赚钱，才能买衣服，所以这都是上师三宝赐给你的，也是你生生世世修来的福报。有的人认为："是我自己能干，能赚钱，是我自己花钱买的。"然后生起一颗愚痴心、贪心，以这样的心去穿衣服，这是造业！

对这些吃的、穿的，我们可以像其他人一样用、穿，但是首先要感恩上师三宝，然后要把它们供养给上师三宝。你所用的、喜欢的这些东西都可以供养。

你要发清净心，要这样想：我无论得到什么好处都是上师三宝赐予的，都是加持品。然后再享用，这样对

你有好处：第一、能祛病，第二、能驱魔，第三、能消业。

洗脸、刷牙的时候，要观想洗的是自己与众生的烦恼、业障、习气。洗脸、洗澡的时候也要这样想：这些都是上师三宝的加持，都是上师三宝赐予的，这里有上师三宝的力量。你这样想是通过上师三宝的力量来保护自己。但很多人做这些，都是生起贪心，为了自己皮肤好一点，为了自己变得好看一点。

自己擦干净了，洗干净了，漂亮了，跟没有洗、没有擦的时候就不一样。但也不要贪着这些，要时时刻刻想着供养给上师三宝。这才是把修行落实在生活当中，这样无论做什么都是修行！

在诸法的本性当中，没有不干净、不清净的东西，所有法的本性都是不垢不净的。你觉得不干净、不清净，这都是自己的烦恼、自己的业障。

你在固定的时间里，几个小时的修行中，心都静不下来，心刚收回来，又跑了，再收回来，又跑了。自己对此还特别懊恼："不念了，看不住这颗心。"然后打自己一下，又打一下……这样做，有什么用呢？能解决问题吗？

慢慢来，这是我们的习惯！现在我们无论做什么事，都是由贪、嗔、痴主导我们的心，而且不用特意想，自然而然就有；不用特意做，自然而然就去做。因为我们习惯了。我们现在学佛修行，就是要把那些不好的习惯通通断掉，把它们变成好的习惯，把那些错的思想和行为都转变过来。刚开始的时候肯定不容易转变，但慢慢

地就能转变过来了。那时，所有的思想都是善念，所有的行为都是善事。当这种好的想法、行为融入我们的生活了，变成习惯了，我们就解脱了，所有的问题就都解决了！

所以，对我们来说，无论是消业还是积福，都要在日常的生活当中进行。因为现在很多人都没有时间修行；就算有时间，在固定的一两个小时里也坐不住；即使坐住了，心也静不下来。心和身不一致、不相应，这都没有用！

我们在洗脸、洗澡的时候最好念摧破金刚心咒，来祛病、祛魔、祛业障；如果不会念，也可以观想金刚萨埵佛，念百字明，或者念金刚萨埵心咒；如果这些都不会，念阿弥陀佛也一样。洗菜、洗米的时候，也要观想洗的是自己的烦恼和业障。如果你觉得洗干净了，就是烦恼、业障没有了。

我们做饭、吃饭的时候，要把吃的想成是上师三宝赐给的加持品。我们先要把美味的食物供养给上师三宝，然后再吃，吃的时候不要生起贪心，要为众生吃。

我们现在吃饭前都做简供，做简供就等于做会供了，那些吃的东西都变成上师三宝的加持品了。这样，我们喝的都是甘露水，是佛的智慧；吃的都是甘露丸，是佛的方便。吃饱了，佛的方便就圆满了；喝好了，佛的智慧就圆满了。福德资粮、智慧资粮全部都圆满了，多好啊！这么吃，这么喝，不仅没有罪过，而且还有功德。如果在日常生活中，我们不这么发心去做，就时时刻刻都在造业！反之，如果我们用智慧、用正知正念来

摄持自己的一切思想和行为，就时时刻刻都能消业、都能积福，这样才是解脱，才是清净，才是平等。如果没有这些智慧，我们在愚痴的状态中做饭、吃饭……无论做什么、想什么，都是恶业。

做家务的时候也是。我说过，你觉得家里不干净，就去打扫。家里不干净、不清净，都是你的心，都是你的烦恼、习气、业障。我们把家里打扫干净了，我们的烦恼、业障就没有了,多好啊！这是在消业。家里变得干净整洁了，也不要生起贪心，要把自己觉得美好清净的一切都供养给上师三宝，供养给一切诸佛菩萨。我们在日常生活当中消业，在日常生活当中积福，这是最好的方法。

末法时期的众生，寿命短，业障重，哪有那么多时间专门修行？但如果我们把生活的时间都用在修行上，那么你所有的时间都是在修行。任何时候都是消业、积福的过程，无论做什么事，都是消业、积福的方法。多好啊！

我们走路的时候，把上师三宝、金刚萨埵佛或者阿弥陀佛观想在自己的右肩上，这样走路就是绕佛。绕佛有两个功德：能消业，能积福。这样走路也有功德了。

我们工作的时候也是，把上师三宝观想在自己的头顶上，发一个好心、好愿，然后努力去为人民服务、为众生服务，给众生提供方便，提供好的条件。这样上师三宝也能时时刻刻加持你，这都是积福、消业，然后你的一切都会顺利、吉祥。我们这样做，不造业，还有功德，多好啊！

做生意也可以。但是要清楚自己是为什么做的？为什么要赚钱？主要看发心！如果你是为众生，为上师三宝的弘法利生事业做生意赚钱，把赚的钱用在正事上，这样做可以。别人赚钱没有用在正事上，你把这些钱赚回来，用在正事上，你还是为众生做好事了。如果你没有一颗好心，没发一个好愿，做生意都是造业！

华智仁波切说得清清楚楚，做买卖的行为里具足了十种恶业，做生意的人就是做十种恶业的人。那是不是不能做生意了？不是。你要发心、发愿，把所有的思想、行为都转换到正知、正念、正事上来。这样做生意，不造业，还能积福，都是功德。

一定要把修行落实在日常生活当中。要时时刻刻念念不忘上师三宝，念念不忘父母众生，念念不忘如法修行。可我们现在的状态是：进佛堂，看到佛像的时候，亲近上师的时候，听课、做课的时候能够想起来，平时都想不起来。如果我们平时不学、不修，不可能学会，不可能修成。

把修行落实在日常的生活当中，每时每刻感恩上师三宝，感恩父母众生，所做的一切都是为上师三宝，为父母众生。这样我们才能活得轻松，活得自在。我们所有的思想、行为都变成修行，都变成功德了，才是圆满。我们这样做，什么都不耽误，一点点也不耽误。生活不耽误修行，修行不耽误生活；工作不耽误修行，修行也不耽误工作。多好啊！而且工作能顺利，家庭能和睦，身体能健康，一切都能吉祥如意！我们学佛的目的就是要万事如意、吉祥圆满、心想事成。一定要记住啊！这

样，你才会越学越轻松、越自在，才会活得越来越吉祥、越如意、越圆满、越殊胜，才会越来越有修行。

学习佛法是为了什么？修行是为了什么？佛法是脱离痛苦、断除烦恼的方法；修行是为了快乐、幸福。如果你越学、越修，越烦恼、越不自在、越不轻松，这就是学偏了，修偏了！不要这样，不要执着形式上的善法，不要追求表面上的东西。主要是心！心善一切善，心恶一切恶。这个非常重要！

我今天主要想说的是，我们一定要消业，但是要在日常生活当中消业；我们一定要积福，但是要在日常生活当中积福。成佛的资粮就是两个：一个是福德资粮，一个是智慧资粮。这两个资粮圆满了，才能证得佛果，才能证得圆满。你们这些在家居士一样能学会，一样能修成。关键是有没有坚定不移的信念，有没有希求正法的心！你们问问自己：希求正法的心强烈吗？如果强烈的话，好好学，一定能学会；好好修，一定能修成！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

所有的修法都有消业的功能，也有积福的功能，但是其中最殊胜的消业方法是金刚萨埵除障法，最殊胜的积福方法是曼茶罗修法。

今天，我们学习的主要内容还是供修曼茶罗。供修

曼茶罗的修法包括了所有积累福慧资粮的方法的要点和要义，内容还简单、方便。但是很多人从来没有修习过，所以不太了解。但是没关系，慢慢来。

曼茶罗是梵文的音译,也可以说成曼茶那。在梵文里，曼茶罗也有很多含义，在这可以翻译成“坛城”。曼茶罗有两种：所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。

所修的曼茶罗也就是所修的坛城，它代表所有的坛城中的诸佛菩萨、上师三宝和善神护法，是我们供养的对境。

所供的曼茶罗是所供的坛城 ，代表我们所供的供品，就是把所有坛城里一切珍贵稀有、清净美好的东西都供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。

我们为什么要供曼茶罗呢？因为我们都想解脱，都想成佛，当我们有了证悟空性、证悟大圆满的智慧，才能达到目的。但前提条件是我们要有足够的资粮。我们现在也积累了一些资粮 ，但这些资粮不能够让我们证悟、开悟，不能让我们证得大圆满的境界。通过修持曼茶罗，我们才可以快速地圆满资粮，所以每个人都需要曼茶罗的修法。

与修金刚萨埵除障法一样 ，修曼茶罗也需要先皈依，然后发菩提心，这是基础。如果没有真正做到这些，供再多的曼茶罗也没有用，不能证悟空性，不能证悟一切法的真理和真相。

发心特别重要。最起码在相续中有了愿、行菩提心以后，我们才能把行住坐卧变成修行的过程，把吃喝玩乐变成修持的方法。但是到现在很多人还没有发心！发

菩提心的功德利益那么大，怎么还不发心呢？是不是不想解脱，不想成佛呢？如果真是这样，还有什么可修的，还有什么可学的？如果真想学佛修行，就要发心！发心了就没有事了，不发心就有事，真有事！很可怕！

我们在前面都讲过轮回过患和因果不虚，现在过了一段时间，大家是不是都忘了？不能忘，不能只看眼前，要考虑后果！大家目光不能短浅，一定要考虑生生世世，不能只考虑今生今世。今生今世非常短暂，在这么短的时间里，怎么都行，没什么可考虑的，没必要那么在乎现世的利益与得失。任何人都有很多生生世世，死了以后，谁知道投生到什么地方？谁知道投生为什么众生？根据现在的情况来看，大部分的人就是一个去处——地狱。

你好好观察自己，杀过那么多生命，做过那么多坏事，造过那么多恶业，却从来没有如理如法地忏悔过。所有的恶业都储存在你的相续中，储存在阿赖耶识当中，有一天一定会成熟的，那时必然要感受果报。

大部分“学佛人”，将来除了地狱以外没有别的地方可去。因为这些人不仅没有如理如法地学佛修行，而且通过佛法造了很多恶业，将来有一天肯定要感受地狱的痛苦。那个时候后悔也没有用，已经晚了！佛已经把因果关系、轮回过患告诉了大家，大家已经明白了，如果还不认真修行，就是自己的过错！

地狱、饿鬼、傍生的痛苦都是因业力所现，因业力所感的。现在虽然在你的相续中也有这些恶业，但是还没有成熟，所以显现不了，让你看，你也看不到。但佛

已经说得清清楚楚，如果你不相信，佛也没有办法让你亲自体会。

如果不发心，我们时时刻刻都在造业；如果发心了，无论什么时候都不会有罪过。不要自私自利，要把饶益众生的心发出来。发心了以后，我们在日常的生活当中就可以修行了。吃喝、休息、生活、工作都是为众生！将这个念头一转就行了。这样，什么也不会耽误，也没有什么难的。

我们的一切行为都是为了修行 ，要把这个心发出来：工作是为了生活，生活是为了生存，生存是为了修行，修行是为了成佛，成佛是为了众生，始终是为了众生。买菜、洗菜、切菜、炒菜……吃是为了修行，修行是为了成佛，成佛是为了众生。这样，该做的事一样可以做，该办的事一样可以办，可以照顾家人、抚养孩子、做家务……我们都有各自的责任和义务，一定要尽到自己的责任和义务。

“哎呀，我又造业了！”是啊，如果你的心没有转过来，就是造业了。如果你把菩提心发出来，一切都变成了为众生。我说过，吃和吃不一样，你吃和我吃不一样：一个是为众生吃的，一个是为自己吃的；活和活也不一样，质量不一样：一个是为众生活的，一个是为自己活的；工作和工作也不一样：一个是为了自己工作，一个是为了众生工作。为了众生，我们上班，工作，赚来的钱用于吃、喝、用，这是为了自己的修行，没有事。

要活得像个样子，让大家都羡慕、都感动：“学佛人多好啊，做事做得也好！”肯定好啊，因为学佛人是

有大智慧的人，做事不会有什么差错，会非常圆满。

日子也要好好地过，让大家羡慕 ：“他们家总是那么干净利索！家里人关系也好，那么和睦，天天过得那么快乐！”这是学佛的结果、学佛的功德。把自己收拾得整齐洁净，穿戴得美观大方、漂亮得体，那么庄严，让人感动、让人羡慕：“学佛修行的人真好啊！不傲慢，不计较，态度好，会处理事，会接待人，会尊重人……”

如果你好好表法，他们自然而然就跟你学；如果你不好好表法，别人肯定会远离你，甚至会给你造成障碍，家里人也不会理解你啊！他们本来就不懂佛法，而你却对他们越来越不关心、不和睦。你这样表法，他们会怎么想？你换个角度好好想想。你天天跟家人生气，认为自己学佛了他们不学佛，自己修行了他们不修行，还觉得自己做得很不错似的。你有什么好的？连自己身边最近、最有缘分的众生都无法教化、无法救度，还能救度别的众生吗？你还怎么学佛，怎么当菩萨呢？

什么是菩萨摩诃萨？应该让人这么说：“这个人真好啊，是真正的菩萨！”当菩萨要让一切众生感动！菩萨是值得他人羡慕、赞叹的人。菩萨眼里没有看不起的人，没有看不惯的事。你想成佛，先学当菩萨。如果连菩萨都当不好，还能成佛吗？

你的家人、孩子、亲朋好友，这些都是与你最有缘分的众生，是离你最近、最了解你的众生。他们都不相信你，不理解你，不崇拜你，你还能让谁羡慕，让谁赞叹呢？

很多人说：“我对家人，对父母、对亲戚不行，但

是我对外人挺好，挺慈悲的 。” 这不是什么好事！这个问题特别严重，不容忽视！你对家人不行，对父母不行，对亲戚朋友不行，就说明了你没有真正的慈悲心、菩提心，你没有修行！因为别人不了解你，你在外人面前偶尔说几句好话，偶尔关心、照顾一下就行了，不用经常装。这是唬弄别人，不是真心的。他现在羡慕你，赞叹你，但是与你在一起的时间长了，肯定会反感你。因为你以前对他的好都是装的，不是真心地对待他，他慢慢地就会了解你、反感你。你对别人这样，说明你就是个装模作样、花言巧语的人，你已经欺骗了众生。哪有这样的菩萨啊？还是没有做好！

菩萨没有当好，就不可能做佛。所以一定要发出菩提心，要从内心里下决心、做决定：为了救度众生我一定要修持成佛！为了成佛我一定要精进认真闻思修行！有一天，在你的相续中自然而然就有这么个念头，就有这么个想法，就有这么个概念了，那个时候说明你已经发出了愿、行菩提心。之后，你无论做什么事都没有罪过，甚至还有功德。现在，如果你还没有发出愿、行菩提心，一定要尽力去发，有一天一定会发出来的。

修曼茶罗的主要条件就是发菩提心，在发愿、行菩提心的基础上再供修曼茶罗，才能迅速圆满福慧资粮。

供修曼茶罗的时候要准备曼茶盘，如果有条件就准备两套，一个代表所修的曼茶罗，另一个代表所供的曼茶罗。如果没有条件，准备一套曼茶盘也行。曼茶盘的材质最好的是金银的，中等的是铜类的，下等的是铁板、木板、石头板的。

根据自己的条件。如果有条件，就用金银或者青铜制做的曼茶盘；如果条件不允许，也可以用铁板和木板做成的曼茶盘；如果连这个条件都没有，也可以用比较光滑的石头做成的曼茶盘。

曼茶盘，共有三层：基盘、中层和顶层摩尼宝珠。里面装的东西也要根据自己的条件。最好用砗磲、玛瑙、珊瑚、水晶等珍宝。现在一些假的玛瑙、水晶，也能代表真的来供养。中等的用各种药材，下等的用大米、小麦、黄豆、绿豆等粮食，这是最起码的。

最好准备两套曼茶盘，一套所修的，一套所供的。在修习曼茶罗的过程中，所修的曼茶罗一直放在佛堂里供着。如果只准备一套，那么这一套就用作所供的曼茶盘，所修的曼茶罗只观想也行。家里如果没有佛堂，最好准备一个三层供桌，上层放佛像、佛经、佛塔。佛像代表佛身，供养金刚萨埵佛或者释迦牟尼佛，哪尊佛的佛像都行；佛经代表佛语，如《心经》、《阿弥陀经》、其它密宗的续部等经典，选择哪部都行；佛塔代表佛意，哪个塔都行，舍利塔也行。如果没有佛塔，金刚铃也能代表佛意。

佛像最好是上师开过光、装过藏的。一般的佛像、佛经、佛塔、法器最好也是开过光的，否则没有太大的作用。但也不是谁都能开光的，只有真正的大德高僧按照仪轨开光，才是最如法、最殊胜的，也是最珍贵的。

中层放所修的曼茶罗，下层放供品：水果、鲜花、香、水。如果家里有佛堂的话，把所修的曼茶罗放在佛堂里就行。

供品也要根据自己的条件。在佛堂里应该有外供、内供、密供。三者都齐全是最好的，如果不齐全，最起码要有八供；如果不方便，没有这些条件，也可以不置佛堂，不置供桌，在心里观想修曼荼罗也行。关键是心，皈依、发心是基本的条件。

供修曼荼罗有三十七堆曼荼罗的修法，有三身曼荼罗的修法，还有七堆曼荼罗的修法。这些在我们的传承里都有，以后修的时候自己选择，修哪个曼荼罗都可以。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼荼罗（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的主要内容还是曼荼罗的修法。曼荼罗的修法是积累福慧资粮最殊胜的方法，通过修持曼荼罗，能够快速地圆满福慧资粮。

曼荼罗的修法有两种：一种是所修的曼荼罗，一种是所供的曼荼罗。所修的曼荼罗是做供养的对境，所供的曼荼罗是做供养时的供品。

修曼荼罗的时候，如果家里有佛堂，就在佛堂里修。首先把佛堂收拾干净，自己也要刷牙、洗脸、洗手，收拾得干净整洁，然后坐在佛堂前开始修曼荼罗。

我们修曼荼罗的时候，先把所修曼荼罗做好。首先坐在佛堂前，左手拿着曼荼罗的基盘，用右手手腕部擦曼荼罗的基盘——先顺时针擦三遍，然后逆时针再擦三

遍，接着把曼茶罗的基盘放在托盘上，然后把代表铁围山的第一个圆圈放在基盘的上面。

第一堆供品放在基盘的中间，这是代表自己的根本上师（形象为莲花生大士）以及所有的传承上师们，观想所有的传承上师们在根本上师的头顶上层层安坐；将第二堆供品放在上师所在位置的前面，这是代表本师释迦牟尼佛和十方三世一切诸佛；将第三堆供品放在上师所在位置的右边，代表观音菩萨、大势至菩萨、金刚手菩萨等所有的菩萨摩诃萨；将第四堆供品放在上师所在位置的左边，代表一切声闻、缘觉等所有的阿罗汉；将第五堆供品放在上师所在位置的后边，代表一切经典、论典、续部等法宝。

这样，中间是师宝，前边是佛宝，右边和左边是僧宝，后面是法宝——上师三宝都在里面。所有的善神护法都围绕着上师三宝，其中男相护法面朝外，阻止外边的违缘、障碍进入坛城；女相护法面朝里，阻止里面的事业向外流散。

这样，整个曼茶罗就代表一个完整的皈依境，这就是所修的曼茶罗 —— 我们做供养的对境。这是一种修法。

还有一种修法：中间的一堆供品观想为毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕着；前面的一堆供品观想为金刚不动佛，由金刚部的尊众围绕着；右边的一堆供品观想为宝生佛，由珍宝部的尊众围绕着；后边的一堆供品观想为无量光佛，由莲花部的尊众围绕着；左边的一堆供品观想为不空成就佛，由事业部的尊众围绕着。这样观

想，整个所修的曼荼罗就是一个五部佛的坛城。这样观想也行。

所有坛城里的佛、菩萨、上师三宝、善神护法都是我们所修的曼荼罗，我们要礼拜他们、供养他们、赞叹他们，我们要通过供曼荼罗的修法来获得他们的成就和功德。

修完以后，把这个所修的曼荼罗放在供桌上或供在佛堂里。如果有单独的三层供桌，就把所修的曼荼罗放在中层；如果没有供桌，家里有佛堂就放在佛堂里。佛堂有多层的话就放在第二层；如果只有一层的话，就放在佛菩萨的像前面、供品的后面。如果这么放不方便，跟佛菩萨的像放一起也行。

所修的曼荼罗做完以后，在修曼荼罗的过程中，可以不动它，一直供着。有灰了、脏的时候可以拿下来洗一洗、擦一擦，然后再重新做、重新供。平时就这样放着。

第二个是所供的曼荼罗。所供的曼荼罗也有好几种。在我们这个传承里，有三十七堆曼荼罗，也有三身曼荼罗，还有七堆曼荼罗。修曼荼罗的时候三种都修也行，只修一种也行，可以随意。

我们先学习三十七堆曼荼罗。

首先，用左手拿着曼荼罗的基盘，然后用右手的手腕部位来擦拭曼荼罗。因为这个部位有一条智慧脉，通过智慧脉来擦拭曼荼罗很容易开大智慧。先擦曼荼罗的基盘，顺时针擦三遍，逆时针再擦三遍。如果有时间可以反复擦，擦的遍数越多越好，时间越长越好。擦曼荼

罗基盘是擦自己的业障，擦自己的烦恼。基盘越擦越亮，烦恼也越来越少，心越来越清净，我们心地的自然光明就能早日显现。这里有很多不可思议的缘起，所以要认认真真地擦。这也是一种苦行，通过这种方式才能消除一切业障，才能积累福慧资粮。边擦，边念百字明，边观想：擦去自己和一切众生所有的业障，然后在基盘上涂抹一层香水，把曼茶罗的基盘放在托盘上。这是三十七堆曼茶罗修法的第一步。

然后念：

嗡班匝波美阿吽 耶南巴达巴旺钦色杰萨耶——金刚大自在地基

嗡班匝热客阿吽 协嘉热括耶给果沃威色吽——外铁围山环绕

热耶嘉波热 ra ——中央须弥山王 1

这个时候右手的拇指和无名指拿着宝石在基盘的上面顺时针地旋绕一圈，最后放在中间。这里面有两个含义：旋绕时表示遣除了三千大千世界里所有的魔障，放在中间的宝石代表须弥山的种子。

然后把代表铁围山的第一个圆圈放在基盘上，接着念：

夏利帕波——东胜身洲 2

同时将第一堆供品放在中间，代表须弥山；将第二堆供品放在东边（紧挨着自己的方向），代表东胜身洲。

洛赞沃朗——南瞻部洲 3

将第三堆供品放在南边（以紧挨着自己的方向为东，然后顺时针转动，依次为东南西北）。

呢瓦朗秀——西牛货洲 4

把第四堆供品放在西边，代表西牛货洲。

向扎摩年——北俱卢洲 5

将第五堆供品放在北边，代表北俱卢洲。这是东南西北四大洲。心里要这么观想，这是表法，很重要。

利当利帕——身洲 6 及胜身洲 7

阿雅当阿雅沿——拂洲 8 及妙拂洲 9

友丹当蓝巧卓——行洲 10 及胜道行洲 11

扎摩年当扎摩年杰达——恶音洲 12 及恶音对洲 13

刚才是四大洲，这是八小洲。每一个大洲的右边和左边都有两个小洲，就有八个小洲。

仁波其热沃——珍宝山 14

须弥山与东胜身洲之间的位置代表珍宝山。

华三杰祥——如意树 15

在南瞻部洲与须弥山之间的位置。

多玖瓦——如意牛 16

玛木波洛多——自然稻 17

这四个珍宝是四大洲特有的珍宝，其他的地方没有。

括洛仁波切——金轮宝 18

诺沃仁波切——如意宝 19

怎摩仁波切——玉女宝 20

伦波仁波切——大臣宝 21

朗波仁波切——大象宝 22

达巧仁波切——绀马宝 23

玛弘仁波切——将军宝 24

得钦波耶温巴——宝藏瓶 25

这些是轮王七宝，加上宝藏瓶一共八个，分别放在四方的四个角上。

嘎巴玛——嬉女 26

幢瓦玛——鬘女 27

勒玛——歌女 28

嘎玛——舞女 29

美多玛——花女 30

德布玛——香女 31

囊萨玛——灯女 32

哲恰玛——涂香女 33

这都是八大天女手里拿的供品。

涅玛——日 34

达瓦-——月 35

仁波其德——珍宝伞 36

效利南巴嘉沃嘉灿——尊胜幢 37

最后把宝顶放在上面，这就圆满了。接着念：

拉当美华玖彭森措巴 玛仓瓦美巴德涅真坚匝瓦当杰巴吉波华丹 喇嘛丹巴南拉 沃瓦杰奥

意思是：将此等无不圆满之人天受用供养大恩具德根本及传承殊胜上师。

这就是三十七堆曼茶罗 ，为什么叫三十七堆曼茶罗？是因为有三十七堆供品。这里主要是意幻供养，重要的是观想，这是一种表法。曼茶罗翻译过来是“坛城”的意思，一个是所修的坛城，一个是所供的坛城。

所修的坛城的意思是：一切坛城里的主尊、佛菩萨、

上师、传承上师和那些护法都是我们皈依的对境。所供的坛城就是将整个三千大千世界所有珍贵、稀有、清净、美好的东西，所有的所有，一切的一切，包括自己的身体、财产、往昔所做的功德，都供养给上师三宝、诸佛菩萨，供养给善神护法。

三十七堆曼茶罗做起来有点复杂 ，念起来也有点长。我们修十万遍曼茶罗的时候，念起来不太方便，但是它的加持特别大，功德特别大！所以都要学会，平时也念一念、做一做。跟着书和光盘学，一点点也不难，很简单，而且特别殊胜、圆满！这就是三十七堆曼茶罗。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们在讲法、闻法的时候一定要发心，要发愿、行菩提心，这是我们讲法、闻法的前行修法。讲法、闻法的功德非常大，但也要有三个殊胜的摄持才能圆满。我们闻法时，心一定要专注，不能外散。这个过程也要用三轮体空的智慧来摄持——闻法者自己、所闻的法、对境，都要观为空。这样的闻法，才能成为我们解脱、成佛的因缘，否则只能是轮回的因。

今天我们要学习的内容还是曼茶罗的修法。曼茶罗有所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。佛堂里供的那个曼茶罗是所修的曼茶罗，是供养的对境，平时就供在佛堂里

不用动。所修的曼茶罗可以观为皈依境，也可以观为五部佛的坛城，坛城里所有的主尊、佛菩萨都是我们所修的曼茶罗。通过修曼茶罗，我们要得到和他们一样成就。

所供的曼茶罗有很多，这里我们只讲三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗这三种。

昨天我们学习了三十七堆曼茶罗。三十七堆曼茶罗仪轨比较长，讲解起来比较复杂，不过只要认真学，也不难掌握。三十七堆供品代表三十七种物质，也象征了三千大千世界所有珍贵、稀有、清净、美好的事物。这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。

今天我们要学习三身曼茶罗，也就是化身、报身、法身曼茶罗。供化身曼茶罗的时候，就是把化身佛刹土中所有清净美好、珍贵稀有的东西，都供养给所有的化身佛；供报身曼茶罗的时候，就是把报身佛刹土里所有清净美好、珍贵稀有的东西都供养给所有的报身佛；供法身曼茶罗的时候 ，就是将法身佛刹土里所有清净美好、珍贵稀有的东西都供养给所有的法身佛。

与修三十七堆曼茶罗一样，先用左手拿起曼茶罗的基盘，用右手手腕的智慧脉来擦拭基盘，这样会很容易、很快速地开大智慧。只有智慧才能擦净烦恼，这种缘起也有这样的含义。擦拭曼茶罗基盘的时候，先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍，一共擦六次。有时间就反复擦，以无我的、证悟空性的般若智慧来擦拭业障和烦恼，擦得越久越好。基盘擦得越亮，说明业障越轻，烦恼越少，心里越清净。基盘越亮，心地的自然光明就会逐渐显现。这样我们证悟空性、证悟大圆满的境界就很容易了。这

也是一种苦行，是一种快速消除所有业障、快速积累福慧资粮、快速成就佛道的苦行。

随后，把曼茶罗的基盘放在托盘上，开始供三身曼茶罗。

首先供的是化身曼茶罗。曼茶盘有大、中、小三个圆圈，最大的圆圈放在基盘上，将它观想为整个三千大千世界。我们现在用的是带八吉祥图案的，不要放反了。

昨天我们讲过，从须弥山开始，四大洲、八小洲、日、月，一直到梵众天，都是一个小世界；一千个这样的小世界称为“小千世界”，一千个“小千世界”是一个“中千世界”，一千个“中千世界”才是一个“三千大千世界”。一个“三千大千世界”里有一百亿个四大洲，有一百亿个日月，有一百亿座须弥山。整个三千大千世界有那么多世界，有那么多众生，地球只是一个小小的星球。

修化身曼茶罗的时候要放九堆供品：

第一堆供品放在基盘的中央，代表整个三千大千世界里，中部的所有世界；

第二堆供品放在基盘的东方，代表整个三千大千世界里，东部的所有世界；

第三堆供品放在基盘的南方，代表整个三千大千世界里，南部的所有世界。

以此类推，其它六堆供品分别放在曼茶罗基盘的西方、北方、东南、西南、西北、东北，各代表三千大千世界里这六个方向的所有世界。每个方向都有无数的世界，修的时候心里也要这样观想。中部和周围八个方向

的所有供品，代表整个三千大千世界，一个三千大千世界是一尊化身佛所化的刹土，这里所有珍贵稀有、清净美好的东西都供养给所有的化身佛、诸佛菩萨。

第二、报身曼茶罗。将第二个圆圈放在化身曼茶罗的上面，圆圈里面代表所有报身佛的刹土，五部佛所有的坛城都在这里，修的时候这样观想。

修报身曼茶罗的时候放五堆供品：

第一堆供品放在中间，代表毗卢遮那佛的刹土；

第二堆供品放在东边，代表金刚不动佛的刹土；

第三堆供品放在南边，代表宝生佛的刹土；

第四堆供品放在西边，代表无量光佛——阿弥陀佛的刹土，也就是西方极乐世界；

第五堆供品放在北边，代表不空成就佛的刹土。

五部佛的刹土里的供品，表示所有珍贵稀有、美好清净的东西，以及自己清净的气脉明点，都供养给五部佛，供养给报身佛，供养给诸佛菩萨。气脉明点本身是清净的，在我们还是凡夫的时候，它不是清净的，但成佛了就清净了。

第三是法身曼茶罗。先把第三个最小的圆圈放在报身曼茶罗的上面，这个圈里代表法身佛的刹土。法身佛不是用凡夫的分别心来建立的，法界光明就是法身佛的世界，法身佛的刹土也是一切诸佛的本性。

这里只在中间放一堆供品，代表所有的法身佛刹土里，所有平等清净、庄严美好的东西都供养给法身佛，包括自己的清净心和清净的本性。

供法身曼茶罗的时候，法身佛、法身佛的刹土和我

们的心性都是一体的，应该把自己的心安住在本初的状态，安住在法界当中，安住在自然光明当中。修化身、报身曼茶罗的时候境界已经很高了，到修法身曼茶罗的时候就是最高的境界了。这三层都是代表三身佛的曼茶罗，这里面就是三身佛所有的刹土，一切供品都在这里，供养给三身佛。最上面的是宝顶。这就是供三身曼茶罗的仪轨。

今天，我们为了学习，讲得速度有点慢，平时修起来不用这么慢。看书仔细地学一学，学会了，再做就快了。平时你修曼茶罗的时候，也可以不供三身曼茶罗。有时间偶尔供一供，也特别殊胜。以后有时间尽量做，这都是积福最好的方法。好好学，这都是学佛修行。

大家不是都想得到福报，都想发财吗？当然我们不是为了发财才修曼茶罗的，但是好好地修曼茶罗，自然而然就能发财。现在有些学佛人，只知道求福报，不知道修福报。如果命中有财，才能发财；如果命中没有财，怎么发财呢？财富也是一种福报，是求不来，追不来的，都是修来的。修曼茶罗是积累福慧资粮的方法，我们福德、智慧都有了，才能解脱，才能成佛。

在社会上也是，如果你有世间的福报了，日子才能过好。福报修成了，自己没有想到，也会突然发财，好好地修曼茶罗，“天上掉馅饼”这样的事也会有。

这次我们边讲边做，你们也应该学会、记住了。藏地都没有这样详细讲的，都是讲的时候很快就讲完了，然后自己看书，不懂再问，如果不会问，也没办法了。我汉语说得不太好，但是我说话你们也能听懂。如果还

不会，可以再看书，看光盘，多看看，就能学会了。明天我们学习七堆曼茶罗。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

任何人都一样，希望自己永远能活得轻松自在。然而这样的愿望却始终难以实现，因为我们的福慧资粮没有圆满。为了实现我们共同的目标，最善巧、便捷的方法就是修曼茶罗积福，只有福慧两种资粮圆满了，我们才能活得轻松自在。

如果家里没有什么事，工作也没有什么坎坷，一切都特别顺利的时候，也打坐、念佛，参加各种法会，都像个菩萨，像个修行人。但是一到境界现前的时候，就把握不住自己，跟以前一样烦恼、痛苦，这样的话，你还是个凡夫俗子。如果遇到境界了，你依然能把握自己，那才是真正有修行。在生病、死亡这些大事面前，如果子孙们都不关心你，都不管你，这些时候，如果你还能把握住自己的心，内心还是那么轻松自在，你才是个真正的修行者。

现在很多人根本没有出离心，都是逃避现实，只会享受。一有病的时候就害怕："我念佛了，也学佛了，怎么还生病，怎么还不管用呢？"不逃避、会面对、敢承担的人才是真正的修行人。出离心不是逃避心，是一

种勇敢的心，什么时候都敢面对、敢承担；拿得起，放得下，这种人才是有出离心、有菩提心的人。

很多修行人就是活在别人的眼光中。别人无意当中说了几句，就会生烦恼，转不过劲儿来，想逃避别人对自己的评价。在这个社会上，说什么话的人都有，什么样的人都会碰到，这都不算什么。我们这些人，从发心的角度来看都是自私的，怕对自己有伤害，所以活在亲人、朋友的眼光里，活在别人对自己的看法里，活在患得患失的烦恼中。为了这些活着，多累啊！别人爱怎么想就怎么想，爱怎么说就怎么说，别在乎这些。如果太在乎了，你肯定会受到伤害，这说明你还是个凡夫。

心善一切善，心恶一切恶，你是个善人还是个恶人，有修行还是没修行，自己最清楚，不用听别人怎么说。拿佛法当镜子照自己，你的心态任何时候都稳定吗？心里没有什么可爱的，也没有什么可恨的；没有高兴的时候，也没有伤心的时候，那你才是真有修行了。别人根本看不出来是好还是坏，就看你自己的发心！表面上看你天天上供下施，做那么多功德，但是从根本上、从内心里看都是烂的，都是坏的，都是装的。花言巧语，装模作样，听起来挺好，看起来很好，有什么用呢？

很多学佛人只是追求形式，只看表面，不看发心。如果你的内心复杂、肮脏，你就是没有修行的人。有的人不做表面功夫，但是内心善良、清净，心态稳定。他就是个善良的人，是个有修养的人，是个真正有修行的人。

修行的路很漫长，必定要经过很多磨难，你要看看

自己能不能过这些关。很多人的心像春天的天空一样，变化多端，喜欢胡思乱想，到处挑毛病。实际上根本没有这些事，都是自己找的。别在乎这些，好也会变，坏也会变，都没有恒常的。有时候会感觉状态好，有时候会感觉不好；有时候自己觉得没有烦恼了，很有成绩；有时候又会觉得自己烦恼、分别还很多，又没有了自信。这都是暂时的，不算什么，不要去执着这些。一定要好好修行，坚持下去！将修行进行到底，一定会成功，一定会胜利！

有佛就有魔，有魔才有佛，不经历磨难不可能成佛。一切如来叫“出有坏”。出：超出了三界轮回；有：有五种圆满的智慧；坏：破坏了四种魔力。通过魔，才能破这个魔。你能破坏这四种魔力，就彻底成就、彻底成佛了。释迦牟尼佛快要成佛的时候，还有那么多磨难、魔障，我们刚起步的时候肯定也有。遇到境界了，不能手忙脚乱、胡思乱想的，只要虔诚地祈祷上师三宝，一切魔都会被战胜。

有的人一遇到境界就没有信心了：“唉，我是个凡夫，还是不行，轮回就轮回吧，下地狱就下地狱吧！”哪有那么容易？你现在还没有感受那些痛苦，根本体会不到。我们现在没有吃的，饿了一天；没有穿的，冻了一宿；针扎了，痛了一下，连这个都受不了，那地狱、饿鬼、傍生所感受的痛苦更是无法言喻的，你根本不能忍受。

你现在有机会，通过学佛修行可以解脱成佛，但是你得提前准备。释迦牟尼佛不是跟我们开玩笑，这都是事实啊！如果堕落恶趣的机缘成熟了，那么巨大的痛苦，

你受不了也得受，承担不了也得承担。“一失人身，万劫不复。”现在说起来很容易，挺有勇气似的。到时候你真的会后悔的，但那时已经晚了。你根本无法得到人身，遇不到正法，连修行的机会都没有。

有一些病情特别严重的人，几年、几十年一直感受病苦；有的人家里特别穷，挨饿、挨冻，很多年都吃不饱饭。他们也想解脱，也想成佛，但是业力现前的时候，像洪水一样，谁也拦不住。和那些正在感受病苦、穷苦的人一样，等到我们堕落恶趣了，除了忍受痛苦，终日在痛苦中等待业力穷尽以外，什么办法也没有。

现在说起来也容易，“那就不学佛了呗！”很容易啊，也没有什么做不到的，但是你得考虑后果，考虑未来的生生世世啊！人都有前生，有来世，这是真的。从哪个角度来讲都有依据，都有证明，轮回是存在的。众生也不是只投生在人间，还会投生在其它的道。善有善报，恶有恶报，因果不虚，丝毫不会有差错。

大圆满法、大手印、大中观，密宗里的那些续部、事部、瑜伽部、玛哈瑜伽、阿底瑜伽，哪个法门都殊胜，但是最重要的还是轮回过患 、因果不虚这些基础的修法。这些基础的修法修好了，修其它的很容易。所以要再回头反复看、反复想、反复观！

很多人表面上看是学佛了、修行了，实际上还是没有。如果你真正相信轮回，真正相信因果了，你不可能还有这些念头 ，不可能轻易地放弃这么好的机会和缘分。大概地说都相信轮回、相信因果，仔细观察，还是没有真正地相信。

但是有些人就是特别爱欺骗自己，特别虚伪，都觉得自己很有层次，很有知识，很有修行。一说“轮回过患”、“因果不虚”，都不太感兴趣，看不起。如果是这样，你根本不懂佛法，也根本没有修行。

在福德资粮和智慧资粮还没有圆满之前，我们是不可能成佛的。当这两种资粮圆满了，立即可以成佛。

今天，我们继续学习积累福慧资粮的修法——曼茶罗。下面学七堆曼茶罗。

和三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗不一样，修七堆曼茶罗只需要一个基盘。首先 ，左手拿着曼茶罗的基盘，用右手腕擦拭基盘。先顺时针擦三遍，然后逆时针擦三遍。有时间了可以重复擦，擦的时间越长越好。边擦边念百字明，边观想：将自己和一切众生往昔所造的业障都擦干净。越擦业障越少，基盘越亮，心就越清净。这个步骤跟修三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗一样。

然后，也是在基盘上涂抹一层香水。供那些供品，一共供七堆：

第一堆供品，放在基盘的中间，代表须弥山；

第二堆供品，放在基盘的东方（基盘紧挨着自己的方向为东，按顺时针方向，依次为南西北），代表东胜身洲；

第三堆供品，放在基盘的南方，代表南瞻部洲；

第四堆供品，放在基盘的西方，代表西牛货洲；

第五堆供品，放在基盘的北方，代表北俱卢洲；

第六堆放在东胜身洲的前面（东胜身洲与须弥山之间的位置），代表日轮；第七堆放在西牛货洲后边（西

牛贺洲与基盘边缘之间的位置），代表月轮。日在前边，月在后边。

七堆曼茶罗的仪轨是：

萨耶布其协向美多展，热 ra 朗耶涅迪坚巴德，

桑吉央德摩得颇瓦意，卓根南达央拉秀巴效。

章格热 ra 纳曼札波匝美嘎萨摩札萨帕 ra 纳萨玛耶阿吽。

仪轨很短只有四句，还有一个供曼茶罗的咒，共五句。边念，边供，边念，边擦。顺时针、逆时针各擦三次，供七堆供品，这是一遍。然后再从头开始反复这样做。如果熟悉了，几秒钟就供完。我们平时修五加行的时候，曼茶罗要修十万遍，主要是修七堆曼茶罗，这是最方便的。

大家不要错过这个机会，不可能总有这样的机会。不明白可以问，一定要学会。三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗也是非常殊胜的，以后平时也可以供一供。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

没有福德，没有智慧的人不能解脱，不能成佛，但通过曼茶罗的修法会使我们的福慧资粮快速圆满。修曼茶罗不一定要在佛堂里，也不一定要时常托着曼茶盘，在日常的生活中也可以修。

所修的曼茶罗就是我们的皈依境，就是五部佛的坛城。五部佛的坛城，也就是一切诸佛菩萨的清净刹土。把皈依境作为供养的对境，把整个三千大千世界里所有珍贵稀有、清净美好的东西都供养给上师三宝和一切善神护法，这就是曼茶罗。这里有所修的曼茶罗，也有所供的曼茶罗。你只要在心里这样思维，每时每刻都可以修曼茶罗。

如果有条件，在佛堂里安安静静地按照仪轨修，边念边擦边观想，就更好了。如果没有这个条件，也可以像刚才说的那样，在心里观想。这是积累福慧资粮最好的方法。

有的人说："我年纪大了，修不了这个！""我没有文化，修不了这个！""我没有时间，修不了这个！"其实我们每时每刻都可以做，都可以修。没有什么做不到的，非常容易。这与你年纪大、没文化、没时间没有关系。怎么会没有时间呢？连一分钟、几秒钟的时间也没有吗？如果你愿意做，如果你对这个修法有信心，就没有什么做不到的，按照仪轨修也能做到。这几天你好好学，以后有时间就做，也可以在家里闭关修，不要浪费时间。

你不是想解脱成佛么？不是想发财么？如果你好好地修曼茶罗，自然而然就会发财。如果你福报上来了，命中有财了，不用太费劲，自己没有想到就发财了。因为相续中有这些因缘，有一天肯定会具足、会成熟。有很多人天天为了发财而奔波忙碌 ，但是如果命中没有财，也不修福报，怎么努力、奋斗也不可能发财。

好好地、认认真真地学，老老实实地修曼茶罗，没有什么不会的。很多人都说观想不出来，还是自己没有用心。以前你自己喜欢的，愿意做的那些事一闭眼睛就能想起来，梦境都是这些事。现在修曼茶罗特意观、特意想也不行，这说明你对佛法没有信心，你没有希求正法的心。如果你对佛法真的有兴趣了，不可能想不起来。

都认为自己很有修行，很用功，实际上没有啊！你比一比，我们为了生活付出了那么多，但是为了修行付出过什么？为了解脱付出过那么多吗？“我怎么还不好呢？”你能好吗？什么也没有付出，哪有那么容易，随随便便就能成功的？为了今生暂时的利益，你尚且这么辛苦，为了恒常不变的利益，为了生生世世，为了永远的解脱，肯定也要付出很多。但是你没有付出，所以到现在还没有达到目的。

很多学佛人都认为自己有出离心，实际上那不是出离心，是逃避心！出离心是一种勇敢的心——敢面对、敢承担、没有畏惧的心。你不敢面对，不敢承担，都放弃了。不管家，不管孩子，不管亲朋好友，不管这些事情，只知道念佛、磕头，还以为自己是放下了，认为自己是出离心。放下是不管面对什么，都不追求也不拒绝，不追求快乐也不拒绝痛苦，不在乎来来往往，是一颗如如不动的心。该拿的时候拿得起，该放的时候放得下。真能放下了，不会舍弃一个人，也不会放弃一件事。会面对，会处理，会用更好的方式待人，会用更好的方法处事。

没有对境无法修行 。在对境当中肯定有失败的时

候，别害怕，别懊恼，这不是永远的失败；偶尔也有胜利的时候，别高兴，别得意，这也不是永远的胜利，修行是有过程的。很多人都觉得："我怎么还有烦恼呢？习气怎么还没改掉呢？我又造业了，又犯戒了。"于是对自己失去了信心。

谁没有烦恼习气？谁没有过错？成佛了才没有！你知道错了能立即忏悔，逐渐改善，这就行了。这样你就是个善人，就是个修行者。

一地以上、八地以下的菩萨也会生起烦恼，但是他们生起烦恼就像用棍棒来击打水面，一阵水波，很快就能恢复平静，不留痕迹。他们都是开悟、证悟的大菩萨，都有大智慧；凡夫人一生起烦恼，就像拿棍棒击打泥潭，当时也乱，过后也乱，一直乱到底。烦恼过后，心里还有痕迹，这就是凡夫，就是个恶人。这是多大的罪过啊？你明明知道错了，犯戒了，生起烦恼了，明明知道自己的恶行那么重，还不忏悔，还不改变，难道这还不是恶人吗？

如果遇到境界把握不住、生起烦恼的时候，就及时忏悔。不留任何痕迹，你就是个好人，就是个菩萨；如果还留有痕迹，那你就是个恶人。善恶就是这么分的。不是开悟了、证悟了以后就没有烦恼，没有习气了。修行是解脱、成佛的过程，在这个过程中肯定有烦恼。修行也是一场战争，肯定有胜利或失败的时候。如果能够对治这些烦恼和习气，你就是胜利者；没有降伏住它们，你就是失败者。

修行的过程中，有时候能降伏这些，有时候不能，

这也很正常。有时候感觉好，有时候感觉不好；有时候有很好的征相，有时候有不好的征相，这些什么也不是，别去执着这些。继续坚持，好好修，必定有一天会成功，会永远胜利。知道忏悔是好事，明明知道犯戒了还不忏悔，这才是大错特错！这样永远都不能成就。

有时候我说："按现在这种状态，我们不能解脱，不能成佛。"可谁也不在乎。仔细想一想，如果我们在今生不能解脱，要在轮回中遭遇什么样的艰难困苦？这不是闹着玩的，佛不是跟我们开玩笑啊！按照当下的情况来看，大部分人都要下地狱，堕落恶趣。因为在我们的相续中已经有了这些因缘。我们造过那么多恶业，有那么多烦恼和坏习气，我们还没有将它们彻底铲除。这些恶业不可能浪费，到时候我们一定要承受！承受的时候你要感受恶趣的痛苦、地狱的痛苦啊！我们现在感冒了，浑身难受得都受不了，恶趣的痛苦不是一般的痛苦，那时候你怎样承担？但我们都不考虑。

我们都是相信因果、轮回的人 ，怎么还轻易造业呢？怎么能轻易放弃解脱的机会呢？怎么能轻易舍弃上师三宝呢？好好地问一问自己！

我们跟那些不学佛、不信佛的人不一样，他们不懂这些道理。你既然懂了，还这样轻易放弃解脱的机会，就是最愚痴的人！还不如那些不学佛、不信佛的人。他们已经愚痴颠倒了，他们认为的利实际上是害，他们认为的害实际上是利。他们根本不懂，不相信这些道理，他们没有这么好的福报，没有这么大的根基与智慧。你跟他们能一样吗？

跟你说了那么多，都是有理有据的，如果还不相信，那你跟老牛有什么区别呢？跟老牛说，它听不懂，但你是人，不是畜牲。佛告诉你了，大德高僧们也告诉你了，上师也告诉你了，如果你还不相信，还不做，那你还不如畜牲呢！

其实你们现在都有进步。如果你们觉得自己修的不好，那也是好事。修行上有了小小的成就，不能满足，但是也不能放弃。你的修行肯定比不上菩萨、肯定比不了佛，但是跟自己以前比，跟那些不学佛、不信佛的人比，跟自己以前不学佛或者刚学佛的时候比，你的变化太大了。这就是你修行的结果，你还是有成就的。但是你的修行和成就还没有圆满，你还需要努力奋斗，继续坚持。

不要东求西求，东想西想的。过去的已经过去了，就让它过去；未来的还没有到来，别迎接它。现在的一切，也是没有实体，没有真相，都是假的，不要执着。这样的话，谁也不会伤害你，谁也不会障碍你，谁也不会给你造成违缘。

违缘、障碍都是自己的心。你有看不惯的事，说明你没有慈悲心；你有看不起的人，说明你没有智慧，没有修养，你的修行没有到位。其实人都是好人，事都是好事，如果在你的心目中还有不好的人和事，那是你自己心的问题。

好和不好是两个相对的立场。如果没有好，当然就没有坏；没有坏，也就没有好。在你的心目中，如果有好，就一定有坏；有高，就一定有低；有贵，就一定有

贱；有生，就一定有死；有聚，肯定就有散；有盼望，就一定有绝望；有欲望，就一定有失望，这都是烦恼，都是攀缘。别攀缘，随着缘分走，不会有错的。

现在人都不敢随缘，自己认为不好，就拒绝；觉得好，就去攀缘。怕失去，反而不敢接受。不要这样，一切随缘。随缘才能顺利，放下才能得到。你越执着，越得不到；越牵挂，它就越会伤害你，离开你。缘来缘去，缘聚缘散，很正常，你要看清真心的面目啊！

在家修行多好，在对境当中修，把所有的生活、工作都变成修行。那个时候，你所有的思想都是智慧，所有的行为都是修行。如果把自己关在小小的屋子里，逃避现实，当你真正面临对境的时候，能胜利吗？谁有把握？把自己关在屋子里修，身关起来了，但是心却在外面；身虽然没有放开，但是心已经跑了；身虽然在修行，但是心却没有修，还是有烦恼、有习气，一样痛苦，有什么用？一定要在家好好修，坚持到底！

人和人的根器不同，有的利根者成就是几分钟、几秒钟的事。我们现在修的这些方法都是最殊胜、最圆满的。通过这些方法能很快地积福、消业。业障消了，福报就圆满了，立即可以成佛了。成佛不难，解脱不难。如果不好好学，不好好修，肯定难。不要听别人说什么，不要活在别人的眼光下。有些人，太在乎别人对自己的看法了，活得患得患失。

我们都逃避不了死亡，一定要提前准备。我们活着的时候，就轻松自在地活着，没有什么大不了的。如果心到位了，一切都到位了；如果心不到位，什么也不会

到位。一切都在心里！

一定要相信因果，相信轮回，否则不可能成就。“轮回就轮回吧，下地狱就下地狱吧！”在那么漫长的时间里，忍受极大的痛苦，不是容易的事啊！因为是自己的业力所感，所以那个时候谁也无法帮你承担。但是，如果现在你做准备，就可以解决这些问题。上师三宝已经告诉你方法了，为什么还不做呢？天天上班，接触那些不信佛、不学佛、不懂佛理的人，是不是受他们的影响了？他们不懂，所以不考虑修行，我们不能跟他们一样。别人一说，你的心就动了。凡夫很容易变。别这样！

我们一定要有自己的主见与定力。现在即便是释迦牟尼佛亲自降临到我面前，说轮回是不存在的，因果是假的，我都不可能相信，都不可能动心。听那些没有智慧的人说几句就心动了，还说自己信佛、学佛、修行，这不是开玩笑么？

我们不应该恨他们，应该可怜他们。他们因为不懂才毁谤，因为不明白才不在乎。他们不考虑因果，天天造业混日子。我们应该对他们发慈悲心，跟他们结善缘，不能再跟他们结恶缘了！很多时候我们一接触他们就生起贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，这是我们生生世世结的恶缘。每个起心动念都重要。如果你看见他们、接触他们的时候，生起了贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，这些都是结恶缘啊！一定要结善缘，不仅仅是用行为、语言结缘，每个起心动念都可以结缘。

不用特意为他们做什么，只要默默地发愿：一定要为他们成佛，等有一天自己成佛了，一定要第一个救度

他！这样做，以后你们之间就只有善缘，没有恶缘了，以后他们也不会给你制造障碍和违缘了，而且对你的修行、工作、生活还会有所帮助。

结恶缘很容易，结善缘很难。我现在也接触很多人，我怕跟这些人结恶缘！你们也是一样，对每个人，对每个众生，一定要多结善缘，不结恶缘。对他发一个好心，发一个善心，就没有事了。

善恶完全在心里。把修行与生活融合在一起，工作就是修行，生活就是修行，把修行落实在生活当中。很多人都想出家，认为出家了，到寺院才好修行。这也是好心，但是到寺院不一定能修成。现在的寺院里很少有正法，我们都是从寺院出来的，很了解。如果自己把握不住，很容易造业；如果自己能够把握住，也很容易成就。有修行的人在哪儿都一样修行，没有修行的人在哪儿都一样造业。别想这么多，在家里好好学，好好修。我们现在这些修法，在家居士也可以修，都能修成，都能学会，都是最殊胜、最圆满、最快速、最详细的方法。如果你不珍惜这个机会，以后真的很难了！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

曼茶罗的修法我们已经学习好几天了，在百日共修里为了大家都能学会，都能记住，所以讲得比较详细。

别的时候不可能这样反复讲 ，这个修法我们一定要珍惜。有的法师讲法只讲一两天，很多人都能很珍惜，但是好多东西不是一两天就能讲完的，也不可能一两天就能学会，只有经过漫长的闻思修行才能掌握。作为凡夫，一两天、几个小时就想修成、就想解脱是不可能的。

既然解脱成佛是我们始终的目的，我们就应该抓紧每分每秒，不能错过这么难得的百日共修的机会。一定要持之以恒！只有以一颗强烈的希求正法的心来修行，才能成就。有时间了，就来坐一坐，听一听，想一想。稍微有一点琐事就不修了，这么断断续续地修，不可能有任何成就。

为了成佛，我们要通过曼茶罗的修法来快速圆满福慧资粮。如果家里没有佛堂，不方便供，或者没有条件、没有时间请曼茶盘和供品，也不要太执着这些，可以在日常的生活和工作中修。我们操作的曼茶罗和供品是外在的，是一种表法，关键的是内在的曼茶罗——观想。

所修的曼茶罗是供养的对境 ——上师三宝和一切善神护法。所供的曼茶罗是把这些供品——整个三千大千世界、三身佛刹土中所有珍贵稀有、清净美好的东西，包括自己的身体、财产和所积的功德，都供养给上师三宝和一切善神护法。这些都可以用心来观想。观想一遍，就是修一遍曼茶罗。

心到位了，一切都到位了。不耽误上班，不耽误做家务，随时随地都可以观想。在心里观想一秒钟就行，在一分钟、十分钟的时间里能修很多次曼茶罗，非常方便。这是积福的最好方法。如果你连这个都做不到，说

明你不想学、不想修了，那就没办法了。

如果有条件，在固定的时间、地点，按照仪轨修是最好的。家里有佛堂，先把佛堂收拾干净，再把自己收拾整洁，就可以在佛堂里操作曼茶盘了。摆上供品，上香，顶礼，然后坐下，开始做所修的曼茶罗。做完以后供在佛堂上，平时不用动，脏了，清洗干净，再重新供上。这是做供养的对境，代表一切诸佛的坛城。

接着做所供的曼茶罗，供哪一种都可以。我们修五加行的时候，要供十万次曼茶罗，那时供七堆曼茶罗比较方便。在佛堂里，可以供一遍三十七堆曼茶罗，接着供七堆曼茶罗，边念边擦，边念边供，反复做。仪轨熟悉了，修持起来很快。然后再把它供在佛堂上。供的时候也可以不念仪轨，因为刚开始修三十七堆曼茶罗的时候仪轨已经念完了。第二天也是反复这样做。所供的曼茶罗要摆在供品里。

如果家里没有佛堂，可以单独做一个三层的供桌。摆上佛像、佛经、佛塔和所修的曼茶罗，再摆香、水、花、水果等供品。

我们不能只消福，还要积福，供曼茶罗是积福最好的方法。如果我们没有慈悲心，没有菩提心，在贪嗔痴慢疑的状态中吃、喝、玩、乐都是造业，都是减福。等到福报穷尽了，就什么都没有了，只能下地狱，堕落恶趣了，未来一片黑暗。

心里不能忘记修持，随时随地可以修，随时随地都能积福。持是心里持，仅仅在嘴上念没有用，都是表面上的。如果在表面上、形式上有善恶，佛不可能允许在

发心为了众生的前提下造七种恶业。意三业没有开许的时候，身三业和口四业都有开许的时候。只要没有丝毫的自私自利心，完全为了众生，就可以杀生、偷盗、邪淫、打妄语，这都是佛允许的。

为什么还不修福呢？是不是不相信？佛已经说了，如果没有积福，天天奔忙，也发不了财。有人说："钱是我自己做生意、自己上班工作挣来的。"实际上不是，这都是你以前种的因、修的福报，做生意、工作只是一种缘，通过缘才能得果；因已经在你的相续中、阿赖耶识中存着了。因缘具足而且成熟的时候，这个因才会生这个果。

你所得到的、享用的、占有的时间、财产、功德和一些好的机缘，都是自己的福报，浪费这些，都是浪费福报。很多人认为，这是别人的，是公家的，就随便用，随便花，一点点也不在乎。你有这样使用的权利，是你生生世世修来的福报。随便浪费别人的、公家的财产就是在浪费自己的福报，这个道理一定要清楚。寺院里也是，都是十方供养，如果随便吃，随便扔，随便用，就是消耗自己的福报。

如果有的饭菜坏了，不能吃了，可以布施给其他的众生。念咒语，念佛，发一个清净心，发一个好愿：愿这些东西都能变成众生所需要的、喜欢的东西，愿众生都能得到。这样它们就能得到。很多众生，尤其是饿鬼道的众生都喜欢吃这些，它们只有这样的福报。我们吐的痰及排泄物，对我们来说是特别脏的东西，但是很多众生都喜欢，它们可以吃、可以用。

有这样一个故事。一个饿鬼一直没有找到吃的东西，有一天，他终于得到了一口痰，因为有个修行比较好的比丘，吐痰的时候发了慈悲心，这样他的痰就变成了饿鬼的食物。但是饿鬼得到了这口痰，舍不得吃，还想留给他的孩子。我们修金刚萨埵除障法的仪轨里也有：我们排出来的脏东西都是业障、魔障、罪障，形象上是脓血、小含生、烟气，但是这都可以布施给那些冤亲债主，也能变成他们喜欢的东西。

我们扔剩的饭菜，扔坏的食物，或者吐痰的时候，先念一遍“嗡啊吽”。“嗡啊吽”代表一切诸佛的身口意：“嗡”能清净；“啊”能增长；“吽”能变化。布施的这些东西，念“嗡”的时候，通过诸佛身的加持，不清净的东西都能变为清净、干净的东西；念“啊”的时候，通过诸佛口的加持，就能遍满整个虚空；我们所布施的东西原本非常少，不圆满，但是念“吽”的时候，通过诸佛意的加持，都能变成冤亲债主需要、喜欢的东西。所以只要我们发一个清净心，扔掉的东西，好多众生就能得到。

有的学佛人说，不能浪费，然后舍不得扔，烂的、坏的东西也吃，根本不在乎。吃这些坏的东西肯定对身体不好，如果把身体搞坏了，就影响修行了。

该花的花，该用的用。有的人贪心、吝啬心特别强，什么也舍不得，属于自己的东西也舍不得吃，舍不得用，舍不得花。这种人不可能发财，暂时发财也留不住，肯定会越来越穷。如果不能很好的利用这些财富，留着它没有什么用。吝啬心特别强，活着就会变成饿鬼。人间

也有饿鬼，就是跟饿鬼特别相似的人。

不要这样，该吃吃，该穿穿，该花花。没有吝啬心，没有贪心的人，肯定能发财。福报是修来的，不是追来、求来的。消除业障、积累福慧的方法佛已经告诉我们了，传承上师们，尤其是华智仁波切已经传给我们了。金刚萨埵除障法、曼茶罗修法，这些修法功德特别大，我们那么需要，如果还不修持，还不精进，这就是愚痴！没有希求正法的心，这么好的机会和缘分还不珍惜，什么时候才能成就、解脱呢？干脆别学了，都是浪费时间，还是混日子吧！

现在这些人就是混日子，不是过日子。天天吃、喝、玩，刺激自己，根本不是什么享受。吃了、喝了、玩了以后，内心还是那么空虚、肮脏、复杂，还有那么多的烦恼和痛苦。天天削损自己的福报，你得考虑后果啊！

如果你会吃，会喝，会玩，可以；如果你不会，就不要这样，那是造业，有严重的后果。没有修行的人不会吃，不会喝，不会玩，他的吃、喝、玩都是造业，都是消福；有修行的人吃、喝、玩，才是真正的享受，才不造业，才有功德。他的福报会越来越大，内心会越来越清净、自在，功德和智慧会越来越圆满。

看看那些大德高僧，多大的福报，多大的智慧啊！他们的内心那么清净！他们有那么多钱财，都是从正道来的，然后再花到正道去。正道来的东西会去正道，邪道来的东西会去邪道。他们有那么多的财产，那么大的名气，但是他们对这一切不可能有丝毫的贪心与留恋，不会留一分钱，都是用来做功德。这才是真正的积福、

享受，这才是真正的修行。

一般人不懂这些，都没有智慧，愚痴颠倒。关键是把自己的心安住。心好，一切都是好；心坏，一切都是坏。该做的可以做，一点点也不耽误。如果修行耽误了工作和生活，就说明你没有修好。我们来到人间，每个人都有自己的任务，你的工作是你应该做的，你的义务是你应该尽的。佛不可能不让你工作，不让你生活，让你烦恼，让你受累。佛法是使人脱离痛苦、断除烦恼的方法。如果越学压力越大，你就学偏了。

按上师们的要求，按佛的要求去做才能解脱，才能成佛，否则不可能。问问你自己，你是不是真心想成佛、想解脱？佛法是解脱的方法，通过修持佛法才能解脱；佛法是成佛的方法，通过修持佛法才能成佛。如果你有别的目的，那就不说了；如果你是混日子，那就不用学了。无始劫以来混到现在，谁都会。这样混下去，谁也没有办法，就没有必要参加共修了，也没有必要学佛修行了。

一定要好好过日子，别混日子；一定要放下，不要放弃；一定要面对，不要逃避，这些都是需要注意的地方。出离心是勇敢的心，是敢面对、敢承担的心。现在很多人都不是享受生活，真正的快乐还是没有到来，好多人不知道真正的幸福到底在哪里。

好好修，别欺骗自己。现在人都爱欺骗自己，特别虚伪。一问："念没？""念了",实际上没有念；一问："做没？""做了",实际上没有做。自己认为学了，修了，实际上根本没有做到，这叫虚伪。真正能够修持佛法，在一分钟的时间里做的功德、积累的福报也

是不可思议的，但是谁能做到呢？

你所做的一切是善还是恶，主要看发心，看动机。你到寺院里烧香、拜佛是为了什么？如果是为了自己健康，为了家庭平安，为了孩子考上大学，这不是学佛修行，这是自私自利！你进佛堂肯定也有动机，你的动机是善还是恶？还是不善不恶？我们看看自己吃饭的时候，是为了什么吃的？两个人吃饭，一个人为了修行吃，这是饶益众生的心；一个是为了自己吃，这是自私自利的心。一个有功德，一个是造业。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒!

供曼荼罗（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

刚才我用藏文念的这些你们都应该知道：

第一个四句是一心顶礼我们的本师释迦牟尼佛；

第二个四句是一心顶礼莲花生大士；

第三个四句是一心顶礼龙钦巴大士，也就是无垢光尊者；

第四个四句是一心顶礼麦彭仁波切；

第五个四句是一心顶礼大恩上师晋美彭措法王；

第六个四句是一心顶礼一切具德上师；

第七个四句是邀请一切有形、无形的众生来听我讲经说法；

第八个四句是我用各种不同的语言来为各类不同

的众生讲经说法。

你们闻法的时候也应该这样祈祷。我以前闻法、讲经、说法、辩论、写书的时候也是祈祷这些。这里的顶礼不是一般的顶礼，而是一种感恩的顶礼。

十方三世一切诸佛，从功德上来讲都是一样的，但是恩德却不一样。对我们来说，释迦牟尼佛的恩德是最大的，超过了一切诸佛。因为我们在释迦牟尼佛的教法下才有了修学佛法、解脱成佛的机会和缘分，所以我们第一个要顶礼本师释迦牟尼佛。

第二个是莲花生大士。莲花生大士弘法之前，世间就有密法，但是特别秘密，从莲花生大士开始密法才公开弘扬。如果没有莲花生大士，我不可能遇到无上密法，也不可能有修持无上密法的机会和因缘，所以莲花生大士对我的恩德也特别大，我特别感恩莲花生大士。

龙钦巴大士和麦彭仁波切两位尊者对藏传佛教，尤其是红教宁玛派的贡献特别大。他们写过很多书，主要是弘扬密法，内容详尽明了、浅显易懂。通过这些书我才能证悟密法的道理。因此在我学佛修行的过程中，龙钦巴大士和麦彭仁波切对我的恩德也非常大。如果没有他们的帮助、教育和窍诀，我怎么会有这些成就？所以无论什么时候、做什么事情我都会祈祷他们，怀着感恩的心顶礼他们。

第三个是我的上师。我也有很多传承上师和灌顶上师 ，但对自己最有恩德的上师是根本上师晋美彭措法王，所以无论什么时候，我都会恭敬、顶礼他。其实我对所有的佛、所有的上师都有信心，他们对我都有恩德，

所以我也顶礼所有的佛、上师。我之所以特别祈祷、顶礼本师释迦牟尼佛、莲花生大士、龙钦巴大士、麦彭仁波切和自己的根本上师，是因为他们对我的恩情比其他任何一尊佛、任何一位上师都大。这是一种感恩的心，不是分别心。

上师三宝对自己的恩德无论什么时候都不能忘记。不仅仅是不忘记，还要有报恩的心，要尽心尽力、全力以赴地报答这些恩情。我怎样才能报答他们对我的恩德呢？只有弘扬佛法，救度众生，才能回报他们，因为这是他们对我最大的期望和心愿。我们一定要发心、发愿：自己有多大的能力，就用多大的能力弘扬佛法；自己有多大的力量，就使多大的力量去救度众生。我现在闻法、讲法、辩论、写书，这也是在报答他们的恩德。我以前发过心、发过愿，今天也是这样发心、发愿：终我一生，穷尽我所有的一切乃至生命，弘扬佛法，救度众生，来报答上师三宝对我的恩德。

今天是平安夜，明天是圣诞节，这是整个世界最大的节日。别人怎么过节我们不管，我们就这么过：每个人都要发一颗好心，发一个好愿。愿力不可思议。我们都是学佛修行的人，对我们来说，吃喝玩乐不是过节，没有什么意义。

我们学佛修行是为了解脱，为了成佛，为了弘扬佛法、救度众生。虽然很多人现在还没有这个能力，但是没关系，好好学佛修行，这就是救度众生。

佛已经将脱离痛苦的方法教给我们了，我们按照佛的要求去做；再把这个方法告诉别人，也让别人这样去

做。然后我们自己能解脱，能成佛，也能让别人解脱、成佛，这叫弘扬佛法，救度众生，哪怕只救度一两个人也行。

有的法师讲法要有百人以上、千人以上才讲，几十个人就不讲。我没有这个要求，一个人也行，两、三个人也行。佛陀最开始传法的时候也只有五个人。我讲法只有一个要求：只要你们有希求正法的心。否则，我讲多少法也没有用。

我们每个人都一样，哪怕只能帮助、救度一个众生也行，不能轻易地放弃每一个救度众生的机会。比如遇到那些蚂蚁、蟑螂、蚊子、苍蝇之类的小动物的时候，给它们发一个慈悲心，为它们念佛号，念咒语，在它们的相续中种下善根，然后回向、发愿。这也是弘扬佛法、救度众生，这些谁都能做到；放生时也不是要拿很多钱，用一块钱、一毛钱也行，能救度一个生命也行。每一个人都能弘扬佛法，每一个人都能救度众生。关键是你想不想做，只要想做，就一定能做到！如果做了，就能弘扬佛法、救度众生。

我们要感恩，要报答上师三宝的恩德，就要以弘扬佛法、救度众生的方式来报答。只有这样做，我们才是上师三宝的好弟子。在此之前，我们不是，因为对上师三宝，我们连一点感恩的心都没有。

法布施是最大的布施，其次是无畏布施，最低的是财布施。对真正有智慧的人来说，自己的功德、自己所种的善根、自己所积的福德是最珍贵的东西，生命是第二珍贵，财产是第三珍贵。我们把这些自己最珍贵的东

西回向、布施给众生，这是最大的布施，也是最大的供养。

很多凡夫、愚痴的人认为，财产第一珍贵，生命第二珍贵，功德第三珍贵。一说："把自己所修的功德回向给一切众生"，"把我的功德回向给你"，都特别大方，特别舍得。功德回向，行；善根回向，行；福德回向，行……一点点也不在乎，也没有一点点吝啬心、贪心。但一说"献出生命"就难了，一说"献出财产"就更难了。因为在很多人眼里，财产是最重要的，布施一分钱、一块钱都舍不得。一提钱，心里特别在乎，就不大方了。这是愚痴、不懂价值的表现。当你真正懂得了功德的价值，还能舍得的时候，才是真正大方的人，才是真正的大菩萨。大菩萨是一地以上的菩萨，一地以下的菩萨都舍不得自己的功德、福德和善根。但是我们这些凡夫最舍得这些。

在修行中对自己最有利益的事情是什么？应该是依止上师，老老实实地学佛修行。但大家一听说有法王组织的法会了，都特别想参加。法会人山人海的，你能得到什么呢？如果你对佛真有信心，你在哪，都能得到佛的加持；如果没有信心，你在哪里，都没有用。但是有的人就这么虚伪，不懂得什么是真正有价值的，不懂得去做对自己真正有益的事情。

现在教你们一步一步修学，十几天、一个月，还行，时间再长一点，几个月、一年、两年就没有人听了。以前那些大德高僧们依止上师 、亲近上师几十年才能成就，你只参加几个小时的法会，几天、几个月就修成了？

上师的功德肯定好，但是跟你有什么关系？从功德方面来讲，谁也比不了佛，佛的功德是最圆满的，那么你就不用依止上师，直接依止佛就行了。

依止上师是亲近上师，彼此相互了解。上师针对你的修行状况，在需要传承的时候，他会给你传承；在需要灌顶的时候，他会给你灌顶；在需要窍诀的时候，他会给你窍诀。你得到了与自己相应的法，才能得到利益，才能解脱，才能成佛。他的法再好，如果与你不相应，对你来说也没有什么意义。

只有老老实实地跟着上师学，一步一步地修，慢慢的你才能解脱，才能成就。否则不可能！所以我们一定要感恩上师三宝的加持，报答上师三宝的恩德。在今天的节日里，我也发心、发愿了。你们也一定要好好的发心、发愿，发心、发愿的愿力特别大，功德特别大。

我们这几天主要学习的是曼茶罗的修法，通过这种方法能快速圆满福慧资粮。我们今生有这个缘分，有这个机会，能遇见这么殊胜的法，非常难得！大家一定要珍惜！要好好地学、修曼茶罗。

我们随时都可以修曼茶罗，不会耽误工作，也不会影响生活。重要的是观想，在心里想：将整个三千大千世界里所有美好清净的东西，都供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。这就是修曼茶罗，就这么简单！谁都能做到，关键在于你去不去做！

前几天讲的所修的曼茶罗、所供的曼茶罗，有三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗、七堆曼茶罗，这些都一定要学会。有的人工作很忙，现在学会了，以后有时

间可以修这些。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容是古萨里的修法。古萨里的修法是曼茶罗修法的分支，也是一种很殊胜的积累福慧资粮的方法。我们主要修的是曼茶罗，至于是否修持古萨里，可以根据自己的意愿来选择。

古萨里修法是把自己的身体供养给诸佛菩萨、善神护法，布施给一切鬼魔和众生。自己的身体是最值得珍爱的东西 ，每个人对自己身体的贪爱和执着心都特别强，所以我们通过古萨里的修法，才能快速地断除对自己身体的爱执，快速断除我执和我爱。这是古萨里修法的殊胜之处。

“古萨里”按藏语也可以说成是“格萨里”，是乞丐的意思。这里的乞丐，可以说是一般的乞丐修行者，不一定是指那些大德高僧。乞丐没有什么可供养、布施的，只有把自己的身体布施给鬼神和众生。对乞丐修行者来说，这是一种比较方便的修持方法，所以叫“乞丐修法”，也就是古萨里。

不仅仅是乞丐修行者，我们每个人都可以这样修持，我们也特别需要这种修法。我们仔细地观察一下，才会知道自己对这个身体有多么的贪爱、执着！我们所

做的很多事情都是为了自己这个身体，这种强烈的爱执心使我们造了那么多恶业。一定要把这些统统地断掉！我们修了这个法，就能很容易地断除自己对身体的爱执心。而且，能把自己的身体供养给上师三宝、善神护法，布施给鬼神、众生，这也是一种最殊胜的供养和布施。

都要仔细听，认真学。不要这么想:太复杂了，我学不了，我修不了。没有什么复杂的，关键在于你用不用心。只要你用心、用功了，就一定能修成。很多人想:现在有那么多修法，哪有时间修啊？觉得没有时间。那也不要紧，你这次有传承了，也学会了，可以有时间了再修。

古萨里具体的修持方法是这样的：首先观想，自己的神识在心间，把自己的神识观想为金刚忿怒母。金刚忿怒母是一面二臂，整个身体是黑色的；右手拿着弯刀在空中挥动，左手拿着充满血的灵盖托巴（灵盖骨）放在胸前；她的整个身体是站立的姿态，右脚抬起来，像要跳舞的样子，身上穿戴的都是忿怒的装饰。

《大圆满前行引导文》里有金刚忿怒母的图像，大家可以看看。金刚忿怒母、金刚亥母、玛吉黑怒母，这都是一个意思。有的时候叫玛吉黑怒母，有的时候叫金刚忿怒母，有的时候叫金刚亥母。

观想自己的神识瞬间变为金刚忿怒母，然后念“啪的 ”，同时观想自己的神识经过中脉从梵净穴飞到空中。自己的神识——金刚忿怒母出去了，已经在空中，不在体内了；体内已经没有神识，没有意识，没有心了。这时自己的身体立即倒在地上，变成尸体。这不是一般

的尸体，而是又大、又胖、又壮，特别滑，特别嫩，充满了整个三千大千世界。

然后观想自己的神识——金刚忿怒母，右手拿着弯刀向着尸体的白毫间一指，托巴（灵盖骨）立即掉下来。金刚忿怒母用左手拿着托巴（灵盖骨）放在三个如须弥山一般大的人头做成的灶上，托巴（灵盖骨）立即就变成整个三千大千世界那么大。金刚忿怒母又用弯刀挑起尸体放在托巴里。那时，整个托巴（灵盖骨）和托巴（灵盖骨）里面的尸体都变成三千大千世界那么大，这都是不可思议的。我们用凡夫的心来看有点矛盾，这怎么放呢？实际上可以。这都是性空妙有，就是这么不可思议。

《普贤行愿品》里说：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”对这些现象，我们凡夫的思想根本想象不到，在这里也一样。托巴（灵盖骨）和尸体都有三千大千世界那么大，但金刚忿怒母也能挑起来。对此，不要有怀疑心、分别心，这些都是不可思议的，一定要相信这个道理。我们凡夫什么也做不到，什么也不会，实际上都是可以的，因为佛是无所不知、无所不能、无处不在的。你要相信这些不可思议的道理，相信这些不可思议的做法。不能用自己狭隘的凡夫心来猜测这些道理。你根本猜不出来，也理解不了，只要深信就行了。

刚才说到，那么大的托巴（灵盖骨）里有那么大的尸体。托巴（灵盖骨）是以前自己的托巴（灵盖骨），尸体也是以前自己的尸体。然后在托巴（灵盖骨）的上方空中有一个“亢”字，汉字里写的是“亢”字，藏文里是倒着的白色“ཧཱུྃ”字。你们仔细看看，那个“ཧཱུྃ”

字特别像“吽”字，两个字有区别，写法不一样，但是特别像。中间那个字都是“哈”字，但是一个是“吽(ཧཱུྃ)”，一个是“亢(ཧཾ)”，这两个结构不一样。托巴的中间位置的下方有个红色的短“阿(ཨ)”，不是字，在藏文里是一种符号。

现在我们都观出来了：在三个须弥山那么大的人头做成的炉灶上，放着自己以前的托巴（灵盖骨），托巴（灵盖骨）也是整个三千大千世界那么大，自己以前的身体（现在变成尸体了）装在里面。尸体也是整个三千大千世界那么大，充满了托巴（灵盖骨）。托巴（灵盖骨）上面有倒着的白色“ཧཾ”字，下面有红色的短“阿(ཨ)”。

然后开始念仪轨的内容：

啪的	啪的
离吉怎窝韦拉德炯	舍弃爱身执着毁天魔
思仓波够内扬拉吞	心识由梵穴出入法界
彻达格德炯杵玛杰	成忿怒母摧毁死主魔
意拗蒙德炯哲哥给	右持弯刀摧毁烦恼魔
则碰布德炯托巴追	斩断托巴摧毁色蕴魔
云雷些策吉班达透	左手以事业印持托巴
格色戒莫故吉波压	置于三身人头之灶上
囊冬色刚卫瓦肉得	彼中尸身充满三千大界
阿通当杭耶给德则耶	为啊亢字所融成甘露
哲色戒内贝央贝杰	以嗡啊吽咒力净增转

刚才我们观想的都是所念的仪轨的内容。最好是边念边观想，如果不太熟悉，先观想再念仪轨也行。在观

修的过程中已经摧毁了四种魔力，这样做作用很大。慢慢修，最后你能真正摧毁、断掉四种魔力的时候，你就成佛了。

观想自己的神识成为金刚忿怒母离开身体，对身体没有贪爱心了，这个时候摧毁了天魔；我们的神识变成了金刚忿怒母，我们已经摆脱了生死，变成金刚，不生不灭了，没有死，这个时候摧毁了死魔；金刚忿怒母跳金刚舞时，右手挥动着弯刀，这个时候摧毁了烦恼魔；挥弯刀最后指向尸体的白毫间 ，头盖和尸体已经断开了，这个时候摧毁了色蕴魔。其它的内容都是刚才我们观想的这些。

前边的仪轨念完了，然后念“嗡啊吽”。边念边观想：托巴（灵盖骨）的下面有个红色的短“阿”，里面燃烧着烈火，接触了托巴，温暖了托巴（灵盖骨）里的尸体。尸体的自性是甘露，托巴（灵盖骨）里的尸体一遇到温暖就融化了。自性甘露渐渐沸腾，里面不干净、不清净的东西都变成气泡冒出去了，留下的都是干净的、清净的。上面有蒸汽，接触空中的“亢”字。“亢”字本性也是甘露，接触蒸汽变热了以后，源源不断降下甘露，都融入托巴（灵盖骨）的甘露里。最后“亢”字变成光，融入托巴（灵盖骨）里的甘露里，托巴（灵盖骨）里的甘露和“亢”字融成一体了。

这就是我们所准备的供品和布施物。接着要供养和布施。刚才是边念“嗡啊吽”，边要观想：念“嗡”能够变成清净，念“啊”，能够增多，念“吽”的时候托巴（灵盖骨）里的甘露变成所需要的东西，要什么里面

就有什么，非常不可思议。“嗡啊吽”三个字是诸佛菩萨身、口、意的代表，尸体所化成的甘露通过加持也变成不可思议的东西了。念“嗡啊吽”，边念边观想，然后做供养。

供养的时候，要观想供养的对境：自己前面的托巴（灵盖骨）上面，在宝座上端坐着自己的根本上师，托巴（灵盖骨）上方最高的位置上有一切传承上师和所有的上师们；中间的位置上有所有的佛菩萨、本尊；最下面对着托巴（灵盖骨）的空中有世间、出世间的一切护法——包括这些地神、天神、水神等；托巴（灵盖骨）下面的地面上是所有的鬼魔等鬼神；再下面有一切六道众生，包括自己的冤亲债主、家亲眷属。这都是我们做供养的对境，也是布施的对境。

下面开始做供养。念诵仪轨：

嗡啊吽	嗡啊吽
啪	啪
牙求耶谆戒特大刚	上供满足对境贵客意
凑奏内秋吞怄哲透	圆满资粮获胜共悉地
玛扣卫谆妮蓝恰香	下施令众欢喜清宿债
恰巴德耨谢给热侧	尤令作害魔种悉饱足
那敦当瓦恰扬色耶	息灭病魔障碍消法界
晋安当达怎德的拉	摧毁一切恶缘及我执
塔秋夏当秋耶玛利根	一切能供所供及供境
悉奏巴钦波玛救阿	本性无改大圆满中啊

心里观想：上师们、佛菩萨、本尊、护法们都用舌头来吸饮甘露精华而享用。上师们舌头的形象是空心的

金刚管；佛菩萨、本尊们舌头的形象是空心的法器：法轮、金刚杵、金刚结、金刚十字杵等；护法们舌头的形象是空心的日光。

这时，诸佛菩萨、上师三宝、一切善神护法都特别满意，自己也圆满了各种资粮，清净了一切业障，也获得了共同与不共同的一切成就。尤其是护法们感到满意了，就消除了自己修行上的一切障碍，所以自己在修行上很顺利，很快速地成就了。这是上供。

还有下施，下施分素斋和花斋。其他的仪轨里还有黑斋和荤斋，这里没有。

金刚忿怒母——自己的神识，也是自己，手里拿着智慧的小托巴（灵盖骨），舀起大托巴（灵盖骨）里的甘露向下撒，下面那些鬼魔、六道众生都得到了甘露，都得到了那些不可思议、想要的东西，都感到非常满意、自在，在他们的相续中也生起了慈悲心和菩提心，自己所有的宿债和恶缘也都了结了。自己得到了这样殊胜的成就。

这是下施素斋。还有上供花斋，下施花斋。

供花斋时，还需要观想：托巴里的蒸汽越来越多，越来越大，幻化出很多不可思议的供品：八吉祥徽、轮王七宝、花、灯……所有的供品都具足。将这些供品供养给上师三宝、本尊、空行、护法，他们都很高兴、很满意，然后慈悲地加持自己和其他众生，圆满了资粮，清净了业障。失去的誓言都恢复了、清净了，自己和其他众生都获得了共同和不共同的成就。这是上供花斋。

下施花斋是托巴里所有的蒸汽都变成雨，降给一切

众生，变成所有众生、鬼魔、家亲眷属、冤亲债主需要的东西；他们想要住的地方，就施给住的地方；想要吃的，就施给吃的；想要穿的，就施给穿的，他们心里有什么想要的，都施给他们。他们心满意足了，在相续中也生起了慈悲心和菩提心，都进入了佛门，走上了正道。我们每个人从无始劫以来都欠了很多债，这时，所有的债都还清了，与那些众生的宿债都了结了，自己也获得了清净、轻松、自在、圆满。

这个时候最好是边念边观想 ，我刚才念的都是藏文，你们可以念汉语的，都有翻译，内容是我说的那些，边念边观想。刚开始的时候不熟悉，观想清楚了再念，慢慢地以后就熟悉了。如果自己的观想能力比较强，能特别娴熟地观出来，那个时候就可以边念边观了。

供养布施以后，我执和我爱、分别心和执着心都断掉了，都没有了，身心都得以清净了。那个时候能供、所供、供境这三轮，都在无缘的境界当中，也可以说是三轮体空。能供是做供养的自己，所供是所供养的东西，供境是所供养的对境，三轮都在无缘的境界当中。也没有能供，也没有所供，也没有供养的对境，都是性空，都是如幻如梦，都没有真相，没有实体，在那个状态中安坐。这是一个完整的古萨里修法，也是一种断法的修法。

很多人都听说过有一种断法的修法，断法的修法可以分三种：外断法、内断法、密断法。那些大成就者都修过这些法。

我们以前没有听说过，也不会，于是也不爱观想，

也不爱修。不能那么想，一定要学会，以后要好好地修。这些都是善巧方便，通过这些方法才能成就，才能成佛！不可能随随便便就成就，也不可能随随便便就解脱！

外断法是很多修行者、瑜伽士专门到那些有妖魔鬼怪的险地去住，去经受鬼魔的考验。如果经受住考验，就成就了；如果没有经受住考验，就会发疯。其实，这些鬼魔都是自心的显现，但是我们如果降伏不了它们，一有动静，内心就会跟着动。所以自己要有把握，才可以那么做，如果没有把握，不能那么做。藏地修这个法的人特别多，有很多人成就，也有很多人失败。

然后是内断法。我们现在学的这个古萨里修法就属于内断法。内断法是对自己的身体一点点也不贪爱，把自己的身体供养给诸佛菩萨，把自己的身体布施给那些鬼神、众生。

现在很多人都是这样，有什么事了，就说有鬼了，然后就想念咒驱赶，但是这样很难成功。这不是好办法，也很容易被它们战胜，也很容易被伤害。

家家都有鬼神，人人身上都有鬼神。我们跟鬼神也是一种缘分，不是轻易就能分开的，我们不能想逃避甚至伤害它们。如果我们把自己的身体、生命布施给鬼神了，好好地发慈悲心，那些鬼神都是众生，它们都有心，都有灵魂，都会知道你的慈悲，肯定会感动。你这样感化它们，它们就会变成你的护法，护持你，不会影响你，不会障碍你，也不会伤害你。

密断法，就是直接用无我的智慧、证悟空性的智慧来断除我执和我爱。这是最殊胜的断法，但是能做到这

个就很难了。

现在很多人都想直接学修空性、大圆满、大手印。这需要看你的根基，需要你有足够的资粮。证悟空性说起来容易，真正做起来很难，如果能轻而易举地得到这些，解脱成佛就没有什么可难的了！有了无我的智慧、证悟空性的智慧的时候，我们就快要解脱、成就了。

一定要通过这些观想来修行。都觉得观想难、麻烦，如果不需要观想，怎么修啊？我们现在是从有相到无相——通过有相的修法到无相的修法。不经过有相直接修无相很容易修偏！你能对付那些烦恼与习气吗？

以后感觉到自己身上、家里有什么东西了，那个时候别念那些忿怒的咒，别想把它们送出去，别想逃避，知道吗？你好好学古萨里修法，它们就会变成你的护法，都会护持你，不会影响你。

家家都有鬼神，任何人的身上都有鬼神，但是这也看机缘。如果它们干扰你，那个时候你不能想着逃避、伤害他们，一定要发慈悲心。好好修古萨里修法，就会解决这些问题，否则很难。请这个大师、那个大师，想惩罚、驱逐、殴打它们是不能解决问题的！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容还是曼茶罗的修法。我们学

习曼荼罗的修法已经是第十天了，今天是最后一天。我们主要讲的是所修的曼荼罗和所供的曼荼罗。

简单地说，所修的曼荼罗和所供的曼荼罗实际上就是把三千大千世界所有清净、美好的东西，全部供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。所以说，谁都可以修，谁都能修成。

一讲曼荼罗的修法，有的人就觉得自己年龄大了，不能修；有的人觉得自己没有文化，不能修；还有的人觉得自己要上班、工作，家里事多，没有时间，不能修。实际上这些修法非常简单，你再没有时间，也不可能没有这一点时间；你再没有文化，年纪再大，也不可能学不会这么简单的内容。说不能修，都是借口。

我们先不说别的，只说发财。有的人天天奔波忙碌，拚命地想发财；天天从早到晚，心里的所思所想、所作所为都是为了发财。你想得到财富，就要修行，如果命中没有财，怎么能发财？从哪里发财？不可能的！如果命中没有财，还想要发财，只有修曼荼罗积福。同样，如果想解脱成佛 ，一定要有足够的福德资粮和智慧资粮，因此也要修曼荼罗积福。如果真相信佛说的话，谁都能修曼荼罗，不可能没有时间，也不会找这些借口。如果你不想修曼荼罗，实际上就是不相信佛。

“我是信佛 、学佛的。”别看你嘴上这么说，实际上你没有信佛，也没有学佛。如果你真正信佛了，真正想学佛，有什么不会的？有什么可难的？有什么做不到的？仅仅是为了今生能发财，你也应该修曼荼罗，尽管这个发心、动机是最低劣、最下等的，但是，只要你

修，就能得到财富。这都是佛讲的。如果你不相信，就去看一看《大藏经》，还有那些密宗的续部，历代传承上师也告诉我们了。如果你还不相信，那就没有办法了。

一定要好好学、好好修。我们学佛修行，就要像饥饿的牦牛吃草一样，那么用心、急迫。饥饿的牦牛吃草时，前一口还没有吃完，就会看着下一口，我们学佛修行也应该这样。想学佛修行、解脱成佛，不用有别的，只要有强烈的希求正法的心，你就一定能学会，一定能修成，一定能解脱，一定能成佛。

如果没有希求正法的心，或者希求正法的心不强烈的话，你依止的上师再好，你修的本尊再好，你接触的法再殊胜，你也不可能解脱，不可能成佛，这些都跟你没有任何关系，这些对你来说都没有用；即使你学佛修行了，也会和很多人一样，非常虚伪，实际上什么也没有学会，什么也没有修成。尽管你今天学这个，明天学那个；今天修这个，明天修那个。但从世间的角度来讲，你没有取得任何成绩和成就；从佛法的角度来讲，也没有取得任何成绩和成就。这都说明了你学的不认真，修的不老实。

如果你认真了，用心了，用功了，坚持了，不可能学不会，不可能修不成。你能用心、用功的根源就在于有强烈的希求正法的心。但现在有的人都是这样，很多东西不能说不会，也不能说会，大概地说都会，但详细地说谁也不会。实际上还是什么也不会，什么也没有得到。这都说明了自己还是没有希求正法的心。

关键是看自己，不要看别人，也不要问别人。自己

最了解自己，自己最清楚自己。只要你有强烈的希求正法的心，你就能学会，就能修成，这是最标准的答案。

如果有条件、有时间，你一定要按照仪轨的要求操作，好好地拿这些供品来做供养、做布施。如果没有条件，没有时间，在心里观想修曼荼罗也行。

现在很多人都是站在佛的境界，认为没有什么可供的，也没有什么可修的，然后也不供佛，也不念佛。但是你看看自己，是否达到了没有佛、没有凡夫、没有涅槃、没有轮回的境界？如果没有达到那个境界，你还是一个凡夫。如果你还是有西方极乐世界与轮回的分别，你就还需要修这些。

如果家里有条件，就应该设佛堂、供佛像。佛堂代表佛的坛城，是佛住的地方。有没有住的地方，对佛来说无所谓，但这是佛的境界，不是你的境界。你自己没有住的地方行吗？如果你不在乎没有房子住，住山洞也行，睡大道也行，真正达到那个境界的时候，你家里可以不设佛堂。

如果你没有达到那个境界，你对有地方住与没地方住，还起分别；你愿意住在房子里，愿意住在别墅里，这说明你还是有烦恼，有分别。没有烦恼和分别是佛的境界，你还没有达到佛的境界。所以你不能站在佛的境界要求自己。

家里应该设佛堂，请佛，供佛，拜佛，对佛恭敬。就像是别人给你安个家，请你到家里来、恭敬地供养你，你心里也会高兴。别人送你东西、供养你时，你就高兴；别人抢你东西、占你便宜时，你就不高兴。既然你还有

这些分别念，你就需要做这些。如果你对什么都无所谓，没有什么可高兴的，对这些都没有任何分别心，你就可以不做这些了。好好地观察一下自己，你就会发现自己心目当中，还是有这些分别念的。

但供佛也要看个人的情况，如果家里没有条件，就不要执着那么多；在条件允许的情况下，就应该供，而且供的越多越好。供的佛越多，说明你对佛的恭敬心越大，佛对你的加持也越大。

一提这些，有人又找借口了："一尊等于一切，供一尊就行。"你有那么高的见解吗？如果你真正达到了心目中没有分别，真正能够证悟了一尊等于一切的道理，真正修到那个境界的时候就可以了。

你现在并没有懂得那个道理，只是说说而已。在没有弄懂其中的含义、也没有达到那个境界之前，别说这些，这都是诽谤佛法，都是造业，这都是有因果的。等你真正证悟了这个道理时，你已经开悟、证悟了。

供佛像、佛经、佛塔都行。佛在世时亲口说过：佛像、佛经、佛塔代表佛的身、口、意。所以恭敬、供养佛像、佛经、佛塔，是恭敬、供养佛的身、口、意。

除了佛像、佛经、佛塔以外，还有其他代表佛、代表佛的事业的清净的圣物都可以供。凡是能代表佛的功德的、能代表上师三宝的东西，都是我们恭敬、供养的对境。这些要实际去做，不能仅仅靠想。

供曼茶罗的时候，一定要把佛堂打扫得干净、整洁，供品也要摆放得整齐、庄严。

在佛的境界里没有什么干净与不干净、利索与不利

索的分别。但是，如果对你来说，特别美好的事物和破烂的垃圾没有什么区别，一样能吃，一样能用，那你就是个大成就者了。如果在你的境界中，没有什么干净与不干净的分别念，能够达到不垢不净的境界了，你可以随便，可以不讲卫生。如果你还没有修到那个境界，就一定要干净、整洁地做供养。

所供的供品也是看自己的心，自己觉得干净、清净就行。你觉得不干净、不清净的，就不能供，如果供了就是对佛的一种轻视与不恭敬。这需要按照你自己的境界来做，不能按照佛的境界来要求自己，否则都是过失。

有的人会说空，这个也“空”，那个也“空”，一切都是“空”。又说：“没有什么可求的，也没有什么可得的，都是无求无得。”在佛的境界中是这样的，在你的境界中不一定。如果在你的心目中没有什么可求、可得的，那在你的境界中肯定就没有因果了。那么，别人打你一下，你疼不疼？如果疼，还是有因果，你还要受因果。打你是因，疼是果。你不吃也不饿，吃了也不饱，那你才可以说不受因果了。

现在汉地很多人都学禅宗里的境界。禅宗的见解特别高，都是佛菩萨的境界。于是很多人又不相信因果了：“没有什么因果啊！”“没有什么杀生，谁杀的？杀了什么？怎么杀？这都是空的，我现在都空了。”如果你这样想、这样做，那你就完了！都空了，什么都没有了，那你还学什么，修什么啊？你就什么也不是了，跟石头、木头没有区别了。你要看看，自己一天不吃饭饿不饿？如果饿了，就是有因果。你不吃饭就饿，吃了就饱，这

也是因果。站在佛的境界里，也不能轻视因果。见解越高，取舍因果的行为越细，不可能不取舍因果，不可能没有因果。

你自己觉得供品干净、清净就行，这没有罪过。自己没有丝毫的怀疑，确实觉得都是干净的、清净的，就可以供。现在讲究多，“梨不能供，这个不能供，那个不能供……”这不是很有依据的说法。

供曼茶罗时，一定要好好地擦业障。观想也是，一定要好好观想。现在很多人都说：“都是无相的，还观想什么呢？观想不是着相嘛。”你真正达到无相了吗？无相也不是没有相。空不离相，相不离空；空既是色，色既是空；空不离色，色不离空。这两个是一体的。相本身是空，但是空也不离相。有些人说：“这不是着相嘛？”什么叫着相？分别、执着是着相。相的性是空，如果你不懂这个道理，认为相的性也是实在、真有的，你就是执着了。有执着就有分别，这叫着相。

有些人还说：“佛无处不在，无所不知，无所不能，还用在固定的时间里、位子上，观单独的几尊佛吗？‘一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。’”但是你真正达到了这个境界了吗？你有这么高的见解与认识吗？你有这么高的成就吗？你达到了“每时每刻都是修行”这个境界了吗？佛是无处不在的，你看见了吗？如果你能看见，那你肯定每时每刻都没有离开佛。如果你真正达到那个境界了，不在固定的时间、固定的位置上观也行，甚至不观也行。

现在有的人已经学偏、修偏了，总是觉得自己很有

知识、很有智慧、很有修行。你的那些所谓的境界与见解，什么都不是！如果你没有那么多烦恼、恶习了，既没有什么可追求的，也没有什么可放下的，从内心里真的轻松、自在了，那你就成就了。之前，该观的时候一定要观，该修的时候一定要修。

恭敬、供养、布施，这都特别重要！古萨里修法中，把自己的身体供养给上师三宝，布施给一切众生，这都多殊胜啊！都一定要做，好好学，好好修。通过这些方法我们才能解脱，才能成就，不可能无缘无故的成就。

如果你真正弄明白了这些道理，真正达到这个境界，你可以说这些空性的见解；如果没有，就不能说。如果这么说、这么做了，是一种罪过，会有因果的。这个因果不是一般的因果，跟杀害几条命不一样。杀害几条命也是罪过，但是没那么大罪过。如果你诽谤佛法，轻视因果了，就相当于破坏了法界，破坏了佛性，这个罪过是最大的！这种人将来要堕落最惨的金刚地狱。这种人一定要注意。

供佛，自己尽心尽力就行。如果没有这些条件，也不要执着那么多，心中恭敬，心中有佛就行。如果家里有条件，方便，一定要请佛、供佛。都要如理如法地学、修曼茶罗。

如果没有条件，时间也不允许，也可以这样修曼茶罗：把三千大千世界里所有珍贵、稀有、美好、清净的东西，都毫无保留地供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。这里有所修的曼茶罗，也有所供的曼茶罗。多容易，多简单啊！一点点也不难。如果你知道这些方

法这么好，这么简单，还不做，你就是个最愚痴的人。

好好学，好好修，尤其是你们这些在家居士，在日常生活、平时工作中，每时每刻都要看住自己的心，管好自己的心，这就是修行。“念念不忘上师三宝的功德，念念不忘父母众生的恩德，念念不忘如理如法地修行。”如果你有这三个念念不忘，你肯定能解脱，能成佛，不会有问题。

但是现在有的人，各方面好起来的时候能学佛、修行；有点坎坷就把学佛、修行的事忘了、扔了。有的人，一遇到危害的时候就想起了上师三宝，平时好好的时候就想不起来上师三宝。这都是过错，这种人不可能学会，也不可能修成。

任何时候都要忆念上师三宝。“不管是好、坏，还是痛苦、快乐的时候，都要依赖上师三宝，依止上师三宝，跟上师三宝修学。”我们做皈依的时候，是这样下决心、做决定的。

曼荼罗的修法，今天是最后一天，从明天开始修习十天的上师瑜伽。然后学修往生破瓦法。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

共同回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

供曼茶罗（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习供修曼茶罗。供修曼茶罗是积累资粮最好的方法。佛在经中讲过很多积累资粮的方法，其中最殊胜的就是曼茶罗修法。

我们通过曼茶罗的修法，才能快速地积累、圆满福德资粮和智慧资粮。曼茶罗的修法是积累福慧资粮最方便、最快速的方法。积累资粮非常重要！不管是修净宗的、修禅宗的，还是修密宗的，无论修什么法都一样，如果没有足够的资粮，无法能够成就。我们要学修大圆满法，更需要足够的资粮。

我们的历代传承上师们讲过，想成就大圆满，就要具足三个条件：第一、消业；第二、有足够的资粮，有大的福报；第三、还要有上师的窍诀。除此之外，想通过其他的方式证悟大圆满，统统都是妄想，不可能。这是大德们讲的，是我们的历代传承上师们讲的，不是我编造的。

福慧这两种资粮，是圆满佛果的资粮。福德资粮作为因，智慧资粮作为缘，将来我们能得到佛的色身；智慧资粮作为因，福德资粮作为缘，将来我们能得到佛的法身。这叫二身佛。色身可以分为报身和化身，一共是三身。具足这两种资粮，能获得法身、报身、化身三身佛的果位。如果福德资粮和智慧资粮没有具足、没有圆

满，无法能够证得佛果。所以，我们现在需要积福。积福就要供修曼茶罗。

我们可以单独安排时间修曼茶罗。但是仅仅靠这样修曼茶罗还远远不够。因为我们处在末法时期，这个时期的众生，生命时时刻刻都有危险，随时都可能死亡，只有几十年的寿命，非常短暂。我们单独安排时间学修曼茶罗，这个时间太少了，力量太弱了。尤其是你们这些在家居士，有家，有孩子，有工作，要上班；家里、家外，家务、公务，有很多事要做，没有太多的时间。所以我们要时时刻刻学修，时时刻刻积福。在日常的生活中、工作中修福、积福，一样能成就。你们跟我们不一样，我们出家了，不需要做那么多世间的琐事，如果我们自己能够把握，有很多时间。

现在很多人也说，出家人才可以学佛，才能成就。不是这样的，只要有修行的动力，在家、出家都能成就；如果没有修行的动力，在家、出家都不能成就。现在很多出家人都不好好学，也不好好修，经常做一些没有意义的琐事，虚度光阴。以前很多大德高僧讲过："地狱门前僧道多。"末法时期，很多僧人将来都会下地狱，肯定的！因为你吃众生的，穿众生的，住众生的，却什么也没有为众生做，这样不可能不下地狱。你既然出家了，就要替佛弘法利生，饶益众生。首先自己好好学修，让自己解脱、成佛，然后去弘扬佛法，救度众生，这是出家人应尽的责任。但是现在很多出家人都不是这样做的。

如果有修行的动力，谁都可以成就；如果没有修行

的动力，谁都不能成就。不管是在家、出家，不管是有条件、没条件，都一样。什么是修行的动力呢？就是希求正法的心。现在很多人都没有希求正法的心。什么叫希求正法的心？对佛法有信心，有兴趣，法喜充满，非常迫切、认真地学修，这叫希求正法的心。就像我们前几天讲的，像饥饿的牦牛吃草一样。饥饿的牦牛吃草的时候，前一口还没有吃完，就看着下一口。我们学佛修行也应该这样，前一个修法还没有修完，心里就计划下一个修法。对佛法有信心，对修行有兴趣，做任何事，包括做功课，都是一种享受。

现在很多人都不愿意做功课，都是勉强的做。这种人对佛法没有兴趣，没有希求正法的心。做功课时根本没有用心，没有认真。如果你用心了，认真了，做功课是一种享受，不可能不愿意做。应该是越做越有兴趣，越修越有感受。我们现在做功课都非常麻木，什么感觉也没有。都是在嘴上哇哇地念，越快越好，念完了，任务就完成了，就行了。这种态度，这样学修，不可能进步，早晚会退转的。所以不能这样。应该有希求正法的心，对修法有兴趣，精进努力，不应该懈怠懒惰，不应该虚伪。

如果有希求正法的心，有修行的动力，在哪里都一样。在家，出家；有工作，没工作；上班，不上班，都能成就。如果没有修行的动力，没有希求正法的心，怎么都不行。现在很多人都有充足的时间，不需要上班，也不需要做其他的事情，但是天天马马虎虎地过日子。一天天、一月月地荒废过去了；有的人虽然事情很多，

既要上班，又要做家务，但是修行非常精进，进步非常快，变化非常大。每天在快乐当中生活，在快乐当中工作。我们都看看，自己有没有希求正法的心？如果没有，应该培养，否则，修行不可能成就。这些都非常重要。

供曼茶罗就是供养。曼茶罗分所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。所修的曼茶罗就是三世诸佛。所供的曼茶罗是把所有这些清净、不清净的刹土中的珍贵稀有、清净美好的东西，供养给诸佛菩萨。我们时时刻刻都可以修曼茶罗，什么都可以用来做供养！吃的、穿的、用的，都可以做供养，而不应该贪着。这都是积福啊！佛在经中讲得清清楚楚，如果自己发心清净，意幻供养和实物供养，没有任何区别。

我们在走路时看见很多美丽的景色、建筑、花园，都可以做供养。这都是积福！还有，到超市买东西时，超市里有那么多好的供品，我们应该替众生做供养。把所有的饮品、水果及其他清净、美好的东西，都做供养，供养给诸佛菩萨、善神护法。我们都需要这种修法。

主要是心！不是诸佛菩萨需要这些。我们这样做的目的：第一、不离上师三宝的光明，第二、时时刻刻都能忆念上师三宝的功德，第三、时时刻刻都可以向上师三宝表示自己的恭敬和心意，来积累我们的福报。

平时我们可能缺少供品，但是商场里应有尽有，都是给我们准备的。数码世界那些商业场所里，电脑、手机、MP3、MP4 等各种各样的电子产品，给人类带来了很多的方便条件，这些珍贵、稀有、清净、美好的东西，统统可以用来做供养。

这样看来，我们不缺供品，生活中随处可见，都给我们准备好了，而且不用花钱，也不用自己摆，人家已经摆好了，还摆的特别整齐。

我们住在城市里，白天、晚上出去转一转，很多东西，包括那些美丽的夜景，都可以用来做供养；我们出去旅游，会看见很多优美的景色，山、河、湖、海，各种树木、花草，这都是给我们准备的，这些我们都可以用来做供养，用来积福！你不愿意积福吗？如果你愿意积福，有很多方便条件。我们对自己所拥有的东西，也不应该有贪心，应该把这些东西都当作供品，供养给诸佛菩萨。

我们现在一到外面，就沉迷在了环境中，根本想不起来上师三宝。“这些都太好了，我如果能有这些，该多好啊！”连续不断的贪心，在相续中生起，时刻都在造业。一些公共场合人山人海，什么样的人都有，看这个好看，看那个也漂亮，然后生起各种各样的烦恼。多没有意义啊！不应该这样。看到这些美丽的人身，也应该用来供养诸佛菩萨，这多好啊！这样做，第一、不造业；第二、可以积福；第三、也等于忆念了上师三宝，时刻都不离开上师三宝的光明。想学就这么学，想修就这么修。

我们可以吃好，可以穿好。但是首先要做供养。我们把吃的、穿的都供养给上师三宝了，但是上师三宝慈悲：“你吃吧，穿吧，你是我饶益众生的工具，应该吃好、穿好。”然后这些都变成了上师三宝赐给我们的加持品，为了众生而让我们吃，让我们穿。我们这样供养，

心就到位，心到位了就可以了。这种心态，完全是清净的，这样做时刻都在修行啊！

我们可以洗脸、刷牙、化妆，把自己打扮得漂漂亮亮的，然后把美丽的人身供养给诸佛菩萨，多好啊！然后到社会上、到生活中，好好表法，让人家羡慕："学佛人家里这么好，自己这么好，佛的弟子都这么好啊！"这就是弘扬佛法！这就是替佛弘扬佛法，宣传佛法！大家都知道你是信佛的，是佛弟子，你好好地表法，让大家对佛、对佛法生起恭敬心，生起信心，他们就会跟随你学，跟你修。如果你想弘扬佛法，就应该这样做。

我们可以在心里时时刻刻忆念，将三千大千世界里所有清净美好、珍贵稀有的东西，全部供养给一切诸佛菩萨、善神护法。这就是供修曼茶罗。多方便啊！在日常的生活、工作当中供修曼茶罗，这是最方便、最快速、最殊胜的方法。单独安排一个时间学修曼茶罗，也可以，但是时间不够用，可以时时刻刻做供养，修曼茶罗，这个非常重要。

如果有时间，我们可以单独专修曼茶罗。如果家里有佛堂，可以在佛堂里专修。其实我们都是学佛人、修行人，如果家里有条件，应该在家里设一个适当的、跟自己修行有关的坛城，可以是五部佛的坛城，或者是其他本尊的坛城。这个坛城，最上等的是沙绘的，中等的是图案的，下等的用宝石或者米，在供桌上放五堆，代表五部佛的坛城。

然后，在坛城里，摆上上师、本尊、空行、护法的像。不要什么都放。上师应该是自己比较了解的，或者

大家共同承认的具德的上师像 ；本尊有寂静的本尊的像，也有忿怒的本尊的像。寂静的本尊的像就是阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛、观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨、莲花生大士、金刚萨垛佛等。忿怒的本尊的像有马头明王、普巴金刚、金刚手菩萨等；也可以摆绿度母、白度母、二十一度母、作明佛母、狮面佛母等这些空行的像；护法像，大圆满三大护法是一髻佛母、ra 合拉、多吉拉巴，如果加上格萨尔王，就是四大护法。还有很多其他的护法。其他一些财神，如黄财神、绿财神、红财神、财宝天王，也可以。这是佛像。

坛城里应该有法器，最起码应该有金刚铃、杵、鼓，金刚橛，金刚弯刀。法器也有很多种，请法器的时候，请比较实用、比较了解的，主要是修法时用。供品分外供、内供和密供。外供，即八供——水、水、花、香、灯、涂香、食子、乐器；内供，即八吉祥物、八吉祥徽、轮王七宝等；密供：红白甘露、坛城垛玛等。最基本的这些供品，坛城里应该具足，这是根据自己的条件。如果没有条件，就不用了；如果有条件，就应该这样设置坛城。

如果家里没有这个条件，设坛城不方便，有个普通的佛堂也行，可以在佛堂里修曼荼罗。如果家里没有坛城，也没有一般的佛堂，就可以单独设个供桌，最好是三层的。如果是三层的供桌，上面放佛像、佛经、佛塔。佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意。佛像：阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛、莲花生大士、金刚萨垛佛等，供几尊都行，根据自己的意乐与缘分，

没有区别。在坛城或者佛堂里，有《大藏经》是最好的。如果没有，《阿弥陀经》《金刚经》《地藏经》《心经》都行。还有密宗的续部、仪轨也可以，都能代表佛的语；佛塔：菩提塔、涅槃塔、八塔、舍利塔都行。如果没有塔，铃和杵也能代表佛的意。供桌中层里，供我们所修的曼茶罗。供桌最底层摆供品。有八供就摆八供。如果没有八供，可以供水、水果、香、灯、花。如果家里连这个条件都没有，只观想也行。可以观想诸佛菩萨，观想皈依境。

先把自己收拾干净，最起码漱口、洗手。把坛城（或者是佛堂、供桌）打扫干净，把供品摆好，上好香，然后顶三个礼。如果不方便也可以不顶礼。自己平庸而坐，全身放松，然后开始修曼茶罗。

首先，做所修的曼茶罗。曼茶罗是梵语，翻译过来就是坛城。坛城就是佛国、刹土。我们所修的曼茶罗，是所有坛城里的主尊、佛菩萨、善神护法。每一个坛城里都有主尊以及他的眷属，有很多诸佛菩萨、善神护法。所供的曼茶罗，是这些坛城、刹土里珍贵稀有、清净美好的东西。供修曼茶罗，就是把所有坛城里的一切珍贵稀有、清净美好的东西，都供养给所有坛城里的主尊，就是佛菩萨、善神护法。

专修曼茶罗的时候，我们最好准备两个曼茶盘：一个作为所修的曼茶盘，一个作为所供的曼茶盘。曼茶盘分上、中、下三等：上等的，是金银珍宝做的；中等的，是铁铜做的；下等的，是石、木做的。曼茶盘里所装的这些供品，也分上、中、下三等：上等的是砗磲、玛瑙、

珊瑚、水晶这些珍宝；中等的是各种药材；下等的是各种粮食。现在有仿制的珍宝，这些也可以代表珍宝，用来装曼茶盘，做供养。

把所需要的工具都准备好，自己在适当的环境里平庸而坐，全身放松，开始做所修的曼茶罗。首先把曼茶罗的基盘擦拭干净。擦拭基盘的时候，左手拿着基盘，用右手的手腕擦拭曼茶罗的基盘。首先要观想：我等一切众生，往昔所做的一切恶业，犹如擦拭基盘上的灰尘一样，都迅速地遣除。出声说也行，心里想也行。擦曼茶盘的同时念百字明，顺时针擦三遍，逆时针再擦三遍；然后在曼茶盘的基盘上洒点香水，涂抹一下，再把基盘放在托盘里；然后我们就开始做所修的曼茶罗。

所修的曼茶罗有两种修法，用哪种都行，自己随意。首先做皈依境。曼茶盘一共有三个圈，第一个圈放在基盘上。然后第一堆供品放在基盘的中央，代表自己的根本上师——形象为莲花生大士以及所有的历代传承上师们。根本上师坐在中间的法座上，历代传承上师们在根本上师的头顶上方，一层层安坐，面对着自己；第二堆供品放在上师的前面，代表释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛以及三世一切诸佛 ；第三堆供品放在上师的右边，代表观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨以及所有的菩萨摩诃萨；第四堆供品放在上师的左边，代表目犍连、阿难、舍利子等所有的声闻、缘觉；第五堆供品放在上师的后边，代表所有的经典、续部。

一共是五堆供品，中间是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后边是法宝。上师三宝的周围有很多善神护法。

男相护法都面朝外，阻止外面的违缘、障碍进入坛城。所有女相护法都面朝里，阻止坛城里佛菩萨的事业往外流散。整个曼茶盘就是我们的皈依境。这就是所修的曼茶罗——我们做供养的对境。我们顶礼供养这些诸佛菩萨，请求他们加持。通过他们的加持，才能得到成就。

我们把所修的曼茶罗放在坛城里，或者佛堂里，或者和佛像摆在一起。如果有地方，放在佛像的前面、供品的后面的中间的位置上。如果是临时设的三层供桌，就放在中层里。这是所供的曼茶罗的第一种修法。

还有一种修法，摆五部佛的坛城。擦基盘，涂抹香水，这都跟前面一样。第一个圆圈放在基盘上。

第一堆供品放在基盘的中央，代表毗卢遮那佛，由如来部的尊众围绕着；

第二堆供品放在前面，代表金刚不动佛，由金刚部的尊众围绕着；

第三堆供品放在右边，代表宝生佛，由珍宝部的尊众围绕着；

第四堆供品放在后面，代表无量光佛，由莲花部的尊众围绕着；

第五堆供品放在左面，代表不空成就佛，由事业部的尊众围绕着；

这就是整个曼茶罗，代表五部佛的坛城。

所修的曼茶罗有这样两种修法：摆皈依境，观想皈依境也行；摆五部佛的坛城，观想为五部佛的坛城也行。

所修的曼茶罗平时可以放在坛城、佛堂里，或者供桌上，不要经常动。如果有灰了，需要清洗，可以拿下

来，然后再重新做。如果有条件就做这些，如果没有条件，只观想也行。这就是所修的曼荼罗，是我们做供养的对境。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼荼罗（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容还是曼荼罗。供修曼荼罗是积累福慧资粮最殊胜的法门，我们通过供修曼荼罗才能快速地圆满资粮 。如果福德资粮和智慧资粮没有圆满，就无法证得佛果，所以说，积累资粮非常重要。

曼荼罗有两种：一种是所修的曼荼罗，一种是所供的曼荼罗。

曼荼罗是梵语，翻译过来就是坛城的意思。所修、所供的曼荼罗就是我们所修、所供的坛城；所修的坛城就是所有诸佛菩萨坛城里的这些主尊以及眷属。所供的曼荼罗是所有诸佛菩萨坛城里的这些珍贵稀有、清净美好的东西。

我们可以单独安排时间专修曼荼罗。首先找一个适当的环境，如果家里有佛堂就在佛堂里修；如果没有佛堂，可以临时设供桌，把佛像、佛塔、佛经布置好，供品摆好，然后自己平庸而坐，全身放松。如果有条件，可以准备两套曼茶盘，一套作为所修的曼荼罗，一套作为所供的曼荼罗。如果没有这个条件，就只准备一套作

为所供的曼茶罗，所修的曼茶罗只靠观想也可以。

接下来就要修所修的曼茶罗。所修的曼茶罗有两种：一种是修皈依境，一种是修五部佛的坛城。

先说修皈依境。曼茶盘由基盘、三个圆圈和一个宝顶组成。首先，左手拿着基盘，用右手手腕来擦拭基盘。先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍，这样反复擦，擦得越多，基盘越亮，越好。与此同时，边念百字明边观想：我等一切众生，往昔所做的一切恶业，犹如擦拭基盘上的灰尘，得以快速清净、消除。接着，把基盘放在托盘上，然后用香水涂抹一层。把第一个最大的圆圈，放到基盘上。圆圈上如果有图案，一定要看好，不要放反了。

然后将第一堆供品放在基盘的中央，观想自己的根本上师 —— 形象为莲花生大士，本体为自己的根本上师，坐在中间的宝座上；在上师头顶上方，一层层地安坐着历代传承上师以及所有的具德上师，他们都面朝着自己、垂念着自己。

接着将第二堆供品放在基盘的东方，即上师前面，代表释迦牟尼佛、药师佛、阿弥陀佛等所有的三世诸佛；第三堆供品放在南方，即上师的右边，代表观音菩萨、文殊菩萨等所有的菩萨摩诃萨；第四堆供品放在北方，即上师的左边，代表声闻、缘觉——目犍连、舍利子、阿难等；第五堆供品放在西方，即上师的后边，代表所有的法宝——三藏十二部显密一切经典、论典。这样，中部是师宝，东方是佛宝，南方、北方是僧宝，西方是法宝，总集就是上师三宝。

把曼茶盘装满后，观想所有的善神护法都围绕着上

师三宝：男相护法都面朝外，阻止外面所有的违缘和障碍进入；女相护法都面朝里，护持坛城里面诸佛菩萨的事业不往外散。我们这样将曼茶盘装满，把整个曼茶罗观想为皈依境。这里，上师三宝、所有的善神护法都在，这就是我们所修的曼茶罗——我们做供养的对境。

还有一种修法，即修五部佛的坛城。步骤是一样的，只是观想不同：中间的一堆供品，可以观想为毗卢遮那佛，由如来部的尊众围绕着；上师前面的一堆供品，可以观想为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕着；上师右边的一堆供品可以观想为宝生佛，由珍宝部的尊众围绕着；上师后边的一堆供品，可以观想为无量光佛，由莲花部的尊众围绕着；上师左边的那堆供品，可以观想为不空成就佛，由事业部的尊众围绕着。这样就把整个曼茶罗观想为五部佛的坛城。

我们修曼茶罗的时候，选择哪种方法都可以。坛城里的一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法都是我们所修的曼茶罗。我们要顶礼、供养他们，并忆念他们的功德，修持他们的成就。我们供修曼茶罗，也是为了获得他们的功德和成就。他们是我们顶礼、供养的对境，我们要向他们求加持、求成就，所以这叫所修的曼茶罗，也是所修的坛城。

把所修的曼茶罗摆好以后，就放在坛城或佛堂或供桌上。有三层的话，就放在中层里；如果没有分层，可以摆在供品后面、佛菩萨前面的位置。放好了以后，平时不要动。有灰了、需要清洁的时候，可以拿下来擦一擦、洗一洗，然后再重新做，做完再供在佛堂里。

第二个是所供的曼茶罗。所供的曼茶罗有三种：三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

三十七堆曼茶罗仪轨比较长，具体操作起来比较复杂，但是功德非常大，有时间了也可以修一修。做三十七堆曼茶罗时，如果有条件，首先把所修的曼茶罗摆好；如果没有条件，光靠观想也行。然后在所修的曼茶罗前面，我们可以尽心供养。

首先，用左手拿着基盘，用右手的手腕来擦拭基盘。为什么要用手腕呢？因为这里有一条智慧脉，通过智慧脉擦拭曼茶盘的基盘，很容易开智慧。接着像刚才一样，顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍，同时边念百字明边观想。根据自己的时间和具体情况，曼茶盘擦得越多越好。这样，基盘越亮，我们的心会越清净，业障消得越快，越容易开悟、证悟。用智慧脉来擦拭基盘，这里面有很多不可思议的缘起和含义。这样擦，也是一种苦修，效果非常好。

曼茶盘擦拭干净了，再涂抹一层香水，把基盘放在托盘上，然后，先用拇指和无名指拿着一堆供品顺时针转一圈，再将供品放在基盘的中央。为什么要转一圈呢？这表示遣除三千大千世界里所有的魔障。为什么放在中间？这是代表须弥山的种子。然后再拿起第一个圆圈，它代表铁围山，拿着它顺时针绕一圈后放在基盘中间。

然后放供品，一共要放三十七堆，这代表三十七种供品。

第一堆供品放在基盘的中央，代表须弥山；

第二堆供品放在基盘的东边 ，即中央须弥山的前面，接近自己的一方，代表东胜身洲（基盘紧挨着自己的方向是东方，然后按顺时针方向，依次为东南西北，不用根据当地的东南西北）；

第三堆供品放在基盘的南边，即中央须弥山的左边，代表南瞻部洲；

第四堆供品放在基盘的西边，即中央须弥山的后边，远离自己的一方，代表西牛货洲；

第五堆供品放在基盘的北边，即须弥山的右边，代表北俱卢洲；

第六堆供品和第七堆供品分别放在第二堆供品东胜身洲的左边和右边，代表身洲和胜身洲；

第八堆供品和第九堆供品分别放在第三堆南瞻部洲的后边和前边，代表拂洲及妙拂洲；

第十堆供品和第十一堆供品分别放在第四堆供品西牛货洲的右边和左边，代表行洲和胜道行洲；

第十二堆供品和第十三堆供品分别放在第五堆供品北俱卢洲的前边和后边，代表恶音洲和恶音对洲；

第十四堆供品放在第二堆供品东胜身洲的后边，代表珍宝山；

第十五堆供品放在第三堆供品南瞻部洲的右面，代表如意树；

第十六堆供品放在第四堆供品西牛货洲的前面，代表如意牛；

第十七堆供品放在第五堆供品北俱卢洲的左边，代表自然稻；

（珍宝山、如意树、如意牛、自然稻，是四大洲各自特有的宝物。）

第十八堆供品是金轮宝，放在珍宝山的后面。

第十九堆供品如意宝，放在如意树的右边。

第二十堆供品玉女宝，放在如意牛的前边。

第二十一堆供品大臣宝，放在自然稻的左边。

第一个圆圈装满了，就可以放第二个圆圈。

二十二大象宝、二十三绀马宝、二十四将军宝、二十五宝藏瓶，分别放在四个角。

（金轮宝、如意宝、玉女宝、大臣宝、大象宝、绀马宝、将军宝，这是轮王七宝。加上宝藏瓶一共八种。）

二十六嬉女、二十七鬘女、二十八歌女、二十九舞女，分别放在须弥山的东南西北。

三十花女、三十一香女、三十二灯女、三十三涂香女放在东南、西南、西北、东北四个角。

三十四堆代表日，放在须弥山前面；三十五堆代表月，放在须弥山后面；

三十六珍宝伞，放在须弥山的左边；三十七尊胜幢，放在须弥山的右边。

这就是三十七堆，装满就行了。最后把宝顶放在上面。

三十七堆曼荼罗仪轨比较长，具体操作及供品所放的位置也比较复杂。但是我们可以看图上的演示，图上演示的很清楚，没有什么难的。我们操作的这些，都属于意幻供养。简单地说，就是观想把整个三千大千世界里的这些珍贵、稀有、清净、美好的东西，都供养给诸

佛菩萨、上师三宝。发心要清净，心里要观想得清清楚楚、明明了了。

最好是闻法前，先做一遍三十七堆曼茶罗供养给上师三宝，这样非常殊胜。很多传承里都有这样的修法，但是我们现在都比较忙，所以也没有具体去做。我们现在学会了，以后有时间也就可以去做。刚开始做的时候仪轨肯定不太熟，心里也不要生起厌烦心，多念几遍都能学会；操作也是，刚开始好像有点复杂，实际上一点点也不复杂，几分钟就能学会，没有什么可难的。所以都一定要好好地学修。

具体操作过程的详细内容，我刚才跟大家讲了。现在我给大家做一遍。注意这些图案不要放反了，摆曼茶罗的时候一定要摆正，要整整齐齐，这也非常重要。这就是三十七堆曼茶罗。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

供曼茶罗（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习曼茶罗。曼茶罗有所修的曼茶罗，也有所供的曼茶罗。所修的曼茶罗就是所有清净刹土中的诸佛菩萨以及一切善神护法。曼茶罗是梵语，翻译过来就是坛城的意思。所修的曼茶罗就是所修的坛城，坛城就是净土，净土就是佛的刹土，佛的刹土就是佛所安住的地方。所有坛城里的主尊以及眷属，就是一切诸佛

菩萨、善神护法，都是我们做供养的对境。我们向他们求加持，求成就，通过他们的加持与摄受，我们能和诸佛菩萨合二为一，得到同样的成就。所供的坛城就是把这些刹土里珍贵稀有、清净美好的东西都作为供品，供养给诸佛菩萨。

所供的曼茶罗可以分三种：三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗、七堆曼茶罗。昨天我们学习的是三十七堆曼茶罗。三十七堆曼茶罗一共分三十七堆供品，实际上就是将三千大千世界里所有清净、美好的东西都供养给诸佛菩萨、善神护法。三十七堆曼茶罗仪轨比较长，具体操作也比较复杂，但是通过学修，熟悉了以后也不太难。主要就是自己用不用心、用不用功。如果用心了，用功了，没有什么可难的。同三十七堆曼茶罗相比，三身曼茶罗和七堆曼茶罗更简单、方便一些。

接下来我们讲三身曼茶罗。三身就是化身、报身、法身。修化身曼茶罗的时候，就是将化身佛整个所化刹土中所有清净美好的东西，都供养给所有的化身佛。修报身曼茶罗的时候，就是将报身佛整个所化刹土中的，所有清净美好的东西，都供养给所有的报身佛。修法身曼茶罗的时候，将法身佛整个所化刹土中的，所有这些清净美好的东西，都供养给所有法身佛。整个三身佛的曼茶罗就是这样的内容。

具体操作的时候，首先要准备曼茶盘。跟三十七堆曼茶罗一样，首先要擦拭基盘。用左手拿着基盘，用右手的手腕擦拭曼茶罗的基盘。顺时针擦三遍，逆时针擦三遍，一共擦六遍。如果有时间，就反复擦。擦基盘的

时候，心里要观想：犹如擦试曼荼罗基盘上的灰尘一般，快速地清除自己和一切众生往昔所造的一切业障，最后业障得以清净。边念百字明边擦，然后把基盘放在托盘上，也可以涂抹一层香水。然后把最大的圆盘放在基盘上面。这就是化身佛的刹土。

一个三千大千世界是一尊化身佛所化的刹土。什么叫三千大千世界呢？须弥山，四大洲，八小洲，以及日轮、月轮，一禅定界（也是初禅定界），一直到梵众天，是一个小世界 。一千个这样的小世界称为一个小千世界；一千个小千世界是一个中千世界；一千个中千世界才是一个三千大千世界。在一个三千大千世界里，有一百亿个四大洲，一百亿个日、月，一百亿座须弥山。我们这个地球只是一个小小的星球。世界、众生，都是无数无量、无边无际的。

第一个圆盘代表化身佛的刹土 ，就是三千大千世界。在这里要摆设九堆供品：

第一堆供品放在基盘的中央，代表整个三千大千世界中部的所有世界；

第二堆供品放在基盘的东边（基盘紧挨着自己的方向为东），代表整个三千大千世界东部的所有世界；

第三堆供品放在基盘的南边（以紧挨着自己的方向为东，然后按顺时针方向，依次为东南西北），代表整个三千大千世界南部的所有世界；

第四堆供品放在基盘的西边；

第五堆供品放在北边；

第六堆供品放在东南方向；

第七堆供品放在西南方向；

第八堆供品放在西北方向；

第九堆供品放在东北方向。

这九堆供品分别代表各个方向的所有的世界。

所有三千大千世界里，这些珍贵稀有、清净美好的东西，就是化身佛的刹土。

然后，第二个圆盘放在化身佛的曼茶罗的上面，这是代表所有报身佛的刹土。报身佛的刹土一共要摆放五堆供品，代表五部佛的坛城。

第一堆供品放在中部，代表毗卢遮那佛的刹土。

第二堆供品放在东部，代表金刚不动佛的刹土。

第三堆供品放在南部，代表宝生佛的刹土。

第四堆供品放在西部，代表无量光佛——阿弥陀佛的刹土。

第五堆供品放在北部，代表不空成就佛的刹土。

这是整个五部佛的坛城，五部佛的坛城里，所有珍贵稀有、清净美好的东西都在这里。

第三个圆盘放在报身佛的曼茶罗上面。这是法身曼茶罗，代表法身佛的刹土。我们摆放法身佛刹土的时候，应该建立起没有分别的平等心。法界光明就是法身佛的世界，法身佛的刹土，也是一切诸佛的本性，就是我们的本性。这里只供一堆供品就行了，代表所有平等、清净、美好、庄严的东西，包括自己的清净心和清净的本性。法身佛的刹土里这些清净、美好、庄严的东西都供养给法身佛。然后把宝顶放在上面。

这就是三身曼茶罗，三层代表三身佛的刹土。三身

佛的刹土里这些所有清净、庄严、美好的东西，都供养给三身佛刹土里的一切诸佛菩萨和善神护法。

供化身曼茶罗的时候，我们可以将自己的财物、身体以及所积累的功德供养给化身佛；供报身曼茶罗的时候，我们可以将自己清净的气脉明点都供养给报身佛；供法身佛的时候，我们可以将这些清净、平等的本性以及最清净、最平等、最美好的东西，都供养给法身佛。三身曼茶罗总结起来，就是把三身佛所有刹土里的这些珍贵、稀有、清净、美好的东西，都供养给三身佛的刹土里的这些主尊以及眷属——所有的诸佛菩萨、善神护法。

还有一个是七堆曼茶罗。我们供修七堆曼茶罗的时候，只有基盘就行了，其它三个圆盘都不用。擦拭基盘，跟刚才一样，用右手手腕的智慧脉，用证语空性、无我的智慧来擦拭这些烦恼。这里有特殊的含义和缘起：基盘擦得越亮，我们的心就会越清净；基盘擦得越干净，我们的业障就会越清净。这也是一种苦行，通过这种苦行，能快速地消业、积福，最后能开悟、证悟，证得圆满。基盘擦得越多越好，越亮越好。一直这样托着也行。

修七堆曼茶罗的时候，一共放七堆供品。七堆供品代表须弥山、东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲，还有日轮、月轮。日轮放在东胜身洲的后边、须弥山的前面（东胜身洲与须弥山之间的位置）。月轮放在西牛货洲的后面（西牛货洲与基盘边缘之间的位置）。一共放七堆供品。就这样反复地擦拭，反复地放供品。

七堆曼茶罗仪轨最短，操作也最简单、最快。平时

我们修加行的时候，要修十万遍曼茶罗，如果做三十七堆和三身曼茶罗比较费时间，就可以做简单的七堆曼茶罗。平时也可以这样做。反复擦，边念边擦，边念边供。这样比较快一些，功德也非常大。七堆供品是个代表，实际上就是三千大千世界里所有清净美好的东西，都可以用来供养给诸佛菩萨、善神护法。

如果有时间，我们可以在一个固定的地点，固定的时间里专修曼茶罗。尤其是刚开始的时候，因业力、烦恼与习气，要随时随地观修有一定的困难。在一个固定的地点和时间单独专修，也有非常好的效果。我经常跟大家讲，如果没有空闲的时间，或者家里没有修行的条件，也不要太执着这些。修曼茶罗的具体操作，是外在的曼茶罗，说重要也重要，说不重要也不重要。最重要的是内在的曼茶罗，主要是观想。修曼茶罗主要就是做意幻供养，这些具体的操作就是一些代表，没有什么特别的甚深的含义。

我在前面也讲过，做所修的曼茶罗时，如果没有曼茶盘，光靠观想也可以。在这里，我也可以跟大家说，所供的曼茶罗也是一样。如果你家里实在没有条件请这些东西，或者具体操作有困难，实在不方便的情况下，你就可以不请这些，也可以不操作，仅靠观想也可以。三十七堆曼茶罗和七堆曼茶罗都是，就是将三千大千世界里所有珍贵、稀有、清净、美好的，我们喜欢的、想要的、能用的这些东西，全部供养给诸佛菩萨以及善神护法。这就是一个完整的曼茶罗的修法，这样修就行。在日常的生活中，工作中，随时随地这样忆念、观想，

时时刻刻都可以积累福慧资粮。

积累福慧资粮非常重要啊！现在我们这些人不会积累福报，只会消耗福报，到处消耗福报：贪吃，贪喝，贪玩，贪用，到处造业。你现在所拥有的、享受的，都是自己的福报！你认为这是他人的、公家的，就可以随便，就可以乱花、乱用。不可能，哪有这样便宜的事？说实话，谁也占不了谁的便宜。这是债，你这次欠他了，下次要还他；你这次还他了，下次他要还你。

我们讲过，没有超越轮回、因果之前，今天他欠你，明天他还你，就这样互相欠、互相还，冤冤相报，没完没了，没有出头之日，这叫轮回。

你认为这是他的，是公家的，不是自己的，可以随便花，随便用，错了！你为什么有这个机会？你为什么能占有这些？你有这个机缘，有这个机会，就是你的福报！不是人人都能拥有、享受、占有的。你乱用、乱花，这就是乱花、乱用自己的福报，实际上是自己的福报被自己消耗了。

有些人用什么都是这样，连用水、用香皂都是这样。是公家的、是别人的就随便用，一点点也不在乎。一轮到用自己的，就不行了，什么也舍不得了，别人借用一下，心里也受不了："怎么用我的、拿我的东西呢？"别人一用，心里就咯噔一下，非常在乎。这都是愚痴颠倒，实际上这都是在消耗自己福报！

他用你的东西，享受你的东西，占有你的东西，是好机会，是帮你积福，你应该回向给他。你随便享受、占有别人的东西，这是消耗、浪费自己的福报！你认为

是公家的东西，实际上是你自己的东西！如果你没有这个福报，你不会有这个机会的。其他人，尤其是街上的那些乞丐，为什么没有这个机会呢？是你有这个机会，你才能拥有、享受、占有这些东西。所以任何时候，不管是他人的财产、公家的财产，还是自己的财产，都不能浪费，不能乱花、乱用。

一说不能乱花、乱用，有的人就又走极端了，就什么也舍不得了，舍不得用，舍不得吃，舍不得穿，连这些烂的、坏的东西都舍不得扔，都要吃，意思是不浪费。这也是过分的做法！东西已经坏了，烂了，如果再吃、再用，对身体有一定的害处，这也是伤害自身的坛城。如果你因为这个，身体有病了，你就是没有保护好上师三宝利益众生的工具。你不是为了众生要学佛 、修行吗？如果给学佛、修行造成了障碍，你这个做法不但没有功德，反而还有很多罪过。

腐烂的东西可以扔掉，但是扔这些东西的时候，我们可以发心。虽然我们不能用，不能吃了，但是很多众生可以用，可以吃。很多众生都特别需要，而且特别期待这些。我们发心、发愿布施给他们 ，他们就能得到。我们处理剩菜、剩饭的时候，可以发慈悲心，念“嗡啊吽”或“嗡嘛呢叭咪吽”。“嗡啊吽”三个字是代表诸佛的身口意。

我们做布施的时候，包括做火施的时候都是，发心要清净，不能有私心杂念，同时环境要清净，物品也要清净，否则众生得不到。但是要做到这些很难。那怎么办呢？我们可以通过“嗡啊吽”的力量，尤其是通过“嗡”

—— 诸佛清净的身的力量，一定能把布施的物品变清净，我们的发心也能变清净，环境也能变清净，这样才能达到圆满。

如果没有“嗡啊吽”的力量，尤其是没有“嗡”的力量，很难达到清净！对“嗡啊吽”三个字的力量有具足的信心，也非常重要。我们相信这三个字的力量，才能得到这三个字的力量；得到了三个字的力量，才能得到清净。

然后是“啊”。“啊”代表诸佛清净的语。我们所准备的物品非常少，可以说是微不足道的，无法满众生的愿。但是，我们可以通过“啊”字的力量，将准备的物品遍满整个虚空，要多少有多少，要什么有什么，特别殊胜、圆满！

“吽”字代表诸佛清净的意。我们通过“吽”字的力量，能将准备的物品变幻成众生需要的东西。“嗡嘛呢呗咪吽”是观音菩萨的心咒，我们要通过观音菩萨的慈悲力来做布施，不然，很多众生都害怕，不敢来；即使来了，也不敢拿。我们把自己观为观音菩萨，然后念观音心咒，对众生发慈悲心，这些众生才敢来、敢拿，才能得到想要的东西。这样我们才能满他们的愿，所做的布施才能达到圆满。

我们平时的剩饭、剩菜、腐烂的东西，每天排泄的不净物，包括我们吐的痰，都可以用来做布施。做布施的时候，可以通过“嗡啊吽”或“嗡嘛呢呗咪吽”来加持布施品。这样，众生能得到，也能满意，这样我们的布施才能达到圆满。供养、布施都可以随时随地做。其

实供养和布施没有什么区别，上供下施，实际上都是供养，也都是布施。这样我们能时时刻刻培养自己的舍心，能遣除贪心和吝啬心。这是做布施的主要目的。

我们不能乱用、乱花，随便浪费，但是也不能随便吃这些变质的东西。有的人一说不能浪费，就把那些发霉的东西也吃了，还自以为很有修行，觉得自己是学佛人，就可以随便。你真的没有分别了吗？真达到那个“不垢不净”的境界了吗？恐怕没有吧？还有不能用的，不敢吃的吧？如果有，你还是不行。即使你达到了佛菩萨的境界，也不能随便，因为你作为修行人，要好好表法，不能跟常人不一样！人能吃的你就可以吃，人不能吃的你就不能吃。人不吃的东西你也吃，那你就不是人了。如果你跟人不相应，人们就会远离你，这样你度化不了人。因为你的行为和人的行为不一样，他们在你身边受不了，害怕！不能这样，要好好表法。做人是基础，首先把人做好，然后再去学佛、修行，去救度众生。

如果家里有条件，还是应该设佛堂，请佛像；然后顶礼佛，供养佛。这都是应该的。有的人还说：“我的佛堂设在心中，佛供在心中了，不用供了。”自己不愿意供，不欢迎佛到家，还找借口！佛曾经说过，将来佛像能代表佛身，佛经能代表佛语，佛塔能代表佛意。你顶礼、供养佛像、佛经、佛塔，和顶礼供养佛的身、口、意没有任何差别。

有的人家里经济条件不行，有的人家里反对。尤其是内地，有的人家里设佛堂、请佛像非常困难。有的是父母不同意，有的是儿女不同意。为了避免他们造业，

你可以不设坛城、佛堂，也可以不请佛像、佛经、佛塔，可以把佛堂设在心中，把佛像供在心中。这样恭敬、供养，佛菩萨不会怪你。如果自己实在没有条件，能在心中供佛，没有愧就行。如果不是这种情况，找借口就不行了。

我们在家里设佛堂，就是在自己家里给佛菩萨安个家。别人给你安个家你是否愿意？如果你愿意，佛菩萨也愿意。做顶礼、供养的时候，一定要站在自己的角度，不能站在佛菩萨的角度。佛菩萨的境界里没有这些，但是我们还没有达到那个境界。别人给你安个家，里面什么都准备好了，你一分钱也不用花，你愿意不愿意？如果你愿意，你也应该给佛安个家。

设佛堂也是根据自己的条件，如果你没有条件，就不用弄得太复杂，简单点就行。然后把佛像、佛经、佛塔，把佛菩萨请到家。如果你特别执着、贪着自己的家，你就应该在自己的家里给佛安个家，把佛请到家，这也是应该的。“佛不用请，佛无处不在，哪里都有。”佛是无处不在。但是，如果说别人请你吃饭，请你住在他家，你愿意不愿意？如果你愿意，你还需要请佛。你住在山洞，睡在街上，和住在别墅、睡在床上，心里真的没有区别，不请也行。但是也不一定不请，还要表法嘛！

如果你没有达到这个层次，对于你来说，住山洞和住别墅有区别，睡在大街上和睡在床上有区别，那你还需要请佛、供佛。把佛请到家里，顶礼，供养。这都是表示自己的恭敬，给自己种福田。佛菩萨拿不走这些供品，佛菩萨要这些供品也没有用处。在佛菩萨的境界里，

黄金和牛粪没有区别。你顶礼、不顶礼，供养、不供养，对佛来说无所谓，但是你要表示自己的恭敬心，要给自己种福田。

我们讲杀业时讲过，杀一条命要还五百条；种福田时也是这样，你供养一毛钱，将来能得到很多，可能得到一百万。做供养就是存款，利润特别高。但有些人就是不相信，不相信就没办法了。

我们种福田的时候，福田也有差别，供养佛、菩萨、罗汉都有差别。我们存款的时候，银行也不一样，有的利息高，有的利息低。种福田的时候，你遇到了一尊佛，将来的回报肯定是一千万；如果遇到个菩萨，将来回报可能是一百万；遇到个罗汉，将来的回报可能是十万、二十万，这也不错。种福田，供养多少都行，不能勉强，一定要发清净心，哪怕是一分钱、一角钱都可以，不要太执着。明明知道自己没有这个条件，还非要做，这也是一种执着，也不太如法。发自内心地做，就有不可思议的功德和福德。

很多人做供养是表面上的。捐款、印书、放生的时候，就是看别人的面子，自己想拿一角钱、一元钱，但是不好意思，于是就掏出了一百块钱。如果不是真心的，是为了面子，是怕别人笑话，或者怕别人说才拿钱，这是不如法的。只有发自内心的供养，才是给自己种福田。

我们现在做供养的时候，都是非常随便。只是偶尔烧烧香，摆几个水果就算供养了。既不念供养仪轨，也不观想，真是太可惜了。这样做功德没有任何意义。一定要通过供养仪轨，通过咒语，这样的供养才能达到圆

满。那么随随便便地供养，根本不起作用。就像做布施一样，没有仪轨，没有咒语，也不观想，这样做布施，做得再多，众生也得不到。做供养也是，天天摆再多的供品，佛菩萨得不到，不能跟佛菩萨感应道交，不能沟通，这样供养是浪费。那怎么办呢？就是通过供养仪轨，先迎请，然后再供养。做供养的时候应该念云供咒，或念其它咒语做加持，这非常重要。

有的人也特别执着家里设佛堂、请佛像：必须是庄严的、大的，必须要请很多、很多佛像！这也应该根据自己的条件，别太执着。设多大佛堂都行，请多少佛像都行。有的人，家里有佛堂、佛像，也不顶礼，也不做供养，也不烧香，意思就是佛菩萨慈悲、不怪罪，也不需要这些。佛菩萨是不需要这些，但佛菩萨是福田啊，你自己需要忏悔，需要积福。如果你有福田了，但是却不种，那不等于没有吗？

“不用，都是空的，供什么啊！谁供、供谁……”开始说大话了。“都是如幻如梦的，都空了，我现在就空了。”认为都空了，好像什么也没有了。空了，不是都消失了，没有了，不是这个意思。诸法的本性是空的，但是缘起的作用不空。不是因为都是空的，你就不用拜了，不用供了，不用种福田了。如果对你来说什么都没有了，都空了，那你和木头、石头就没有什么区别了。那你打一下自己，看看有没有什么感觉。如果有感觉的话，还不是木头。打你是因，你疼是果，这说明还是有因果，还是有缘起。

你试试，不吃饭饿不饿？如果你不吃饭会饿，这就

是有因果；如果你吃饭了，看看能不能饱，如果能饱，吃饭是因，饱了就是果，你还是受因果。你吃了能饱；不吃就饿得受不了。这样你还是要做供养，还是要做布施、种福田。

有的人在家里也设佛坛城，也设佛堂，也供佛像。但是佛堂里、佛像上全是灰。然后又站在佛菩萨的境界里："不垢不净嘛，擦什么呀？洗什么呀？不用。"如果是不垢不净，你自己看看，你是住在别墅里好，还是住在公共厕所里好？如果你住在别墅里和住在公共厕所里没有什么区别，那还差不多。如果你有区别，公共厕所里你住不了，想住在别墅里，那就不行了，你还是有分别。

如果你自己愿意干净，你还是要把佛堂、佛像擦干净，供品摆整齐。这样，佛像、佛堂、供品干净、清洁、整齐，自己能生起欢喜心，这也是对佛菩萨的一种恭敬。一看那些佛菩萨像，都金光闪闪的，慈祥地看着自己。那些供品也是整整齐齐，那么庄严、清净、美好，自己也能生起欢喜心。

但是我去很多居士家看过，佛堂不像佛堂，全是灰，连上香都不会，佛堂弄得到处是香灰，那些佛菩萨太受罪了。不能这样。佛菩萨的境界没有分别，不垢不净。我们做顶礼、供养时，不能站在佛菩萨的境界，一定要站在自己的角度，自己愿意、喜欢的，要供养给佛菩萨。如果你没有尽心尽力做，你就是不恭敬。你自己喜欢干净，但是佛堂没有擦拭干净，你就是不恭敬。你愿意吃好的东西，但是没有给佛菩萨供好的东西，那你就是不

恭敬。这些都是要注意的。

现在虽然很多家庭都有佛堂，都供佛像，但很多都是不如法、随便的。这样不但没有功德，反而还有许多罪过。做礼拜、做供养，设佛堂、请佛像，要学修，就一定要如理如法地做，这都没有什么可难的。

我们现在也有坛城，你们到坛城看看，那才叫庄严！佛像都非常庄严，佛堂都非常干净，那些供品都特别整齐，看见了就能生起欢喜心，生起信心。如果家里没有这个条件，也不要执着，不要勉强。执着、勉强都是不如法的，但是如果你有这个条件，有这个缘分，也不能错过，不能随便，否则也有一定罪过。

任何时候，包括坐禅的时候，既不能内收，也不能外散，不能太紧张，也不能太放逸。都要保持适度，适度才是正道，才是中道，才是佛道。佛道永远是中道。按道理来说，我们修行，条件不要太差，也不要太好，条件中等最好。条件太差、太好了，都是修行上的一种障碍。任何时候都应该走中道，不要偏向任何一方。修行的时候也是这样。这些都非常重要！

我们要随时随地做供养，做布施。我们讲过，意幻供养非常重要，它和实物供养没有区别。如果有这个条件，就做实物供养；如果没有这个条件，就做意幻供养。也不是做实物供养了，就不能做意幻供养，供养做得越多越好，忏悔做得越多越好，布施做得越多越好。

任何时候都不能忘记上师三宝的恩德，也不能忘记父母众生的恩德。然后我们要报答这些恩德。念念不忘上师三宝，念念不忘父母众生，念念不忘如法修行。这

三个念念不忘，任何时候都要牢记在心里。这样我们才能学修，才能成就。

这几天我们学修了曼茶罗。以后如果有条件，就安排单独的时间专修。如果没有条件就随时随地做意幻曼茶罗。这样我们才能积累福慧资粮，才能快速达到福德资粮和智慧资粮的圆满无缺。这两种资粮圆满了，才能证得佛果。

福德资粮作为因，智慧资粮作为缘，这两个因缘具足了，才能得到佛的色身；智慧资粮作为因，福德资粮作为缘，这两个因缘具足了，才能得到佛的法身。色身、法身就是佛身。色身可以分两个：报身和化身。一个法身、两个色身，这是三身。有时候还可以分法性身，但这都是一个意思。希望大家都能够珍惜法宝，都能学修曼茶罗，早日圆满福德资粮和智慧资粮！早日证得无上正等觉的果位！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

共同回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达昵耶所哈！

开显解脱道之供曼茶罗

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲积福——积累福德资粮和智慧资粮。积累资粮的方法有好多种，其中最殊胜的方法是曼茶罗。我们通过修曼茶罗，能快速地圆满这两种资粮。这个修法非常重要。

昨天讲的是消业，我们消业的同时也要积福。解脱成佛最大的障碍就是业障，我们要消除业障，要真正达到最究竟的果位、最圆满的成就，必须通过积累福德资粮和智慧资粮，因为这两个资粮是成佛的因缘。智慧资粮作为因，福德资粮作为缘，将来能获得法身佛的果位；福德资粮作为因，智慧资粮作为缘，将来能获得色身佛的果位。而积累福德资粮和智慧资粮，最殊胜的方法就是曼茶罗，我们现在就要学修曼茶罗。

曼茶罗的修法非常殊胜，但不是谁都能遇到、得到这个修法。我们今生今世有这个机缘，能遇到这个法，不是偶然的，是宿世修来的福报。虽然现在学佛人有很多，但是真正能够遇到此法，真正能够学修此法的人非常罕见。很多人之所以遇不到，就是因为没有这个福报，没有这个因缘。我们既然有这个福报，有这个因缘，就应该珍惜，应该好好地学修曼茶罗。通过曼茶罗的修法让自己的资粮圆满，最后达到究竟圆满。真的，我们不能迷而不觉，一定要相信，要深信因果，要深信因缘，

珍惜缘分的人才能真正解脱、成就。

如果你不珍惜缘分，不珍惜福报，不抓住机缘，不抓住机会，就这样一而再、再而三地擦肩而过，怎么能成就呢？最后还是个凡夫俗子！所以大家一定要珍惜每一个机缘，好好地学修曼茶罗。

四外加行、五内加行以及其它的几个特加行，都是修行过程中必不可少的修法。华智仁波切等历代上师、大德高僧都曾经说过：如果真要解脱、成佛，必须要修这些法。修这些法足以让你成就佛果，缺少其中任何一种修法你也不会成就。这个大家不要怀疑，不要担心。只要你能如理如法地修，绝对没有问题，保证让你们解脱、成就佛果。所以说修曼茶罗非常重要，我们必须修这个法。

什么叫曼茶罗？曼茶罗的意义有好多种，在这里是坛城的意思。曼茶罗可以分两种：所修的曼茶罗和所供的曼茶罗，就是所修的坛城和所供的坛城。曼茶罗分三身曼茶罗、七堆曼茶罗和三十七堆曼茶罗。

三身曼茶罗分所供的三身曼茶罗和所修的三身曼茶罗。法身、报身、化身叫三身佛。三身佛的刹土、三身佛的坛城就是所修的曼茶罗，就是要修三身佛的净土，修三身佛的坛城，修三身佛的果位。所供的三身曼茶罗是什么？就是将三身佛的刹土、净土中所有珍贵、稀有、清净、美好的东西，都毫不犹豫地献给上师三宝，献给三身佛以及他们的眷属。七堆曼茶罗和三十七堆曼茶罗也是，就是将三千大千世界里所有清净、美好的东西，供养给三千大千世界里所有的诸佛菩萨。为什么要

做供养？就是要对治烦恼，降伏贪心。

你们这些在家居士，要单独抽出时间修曼茶罗或者拿好多的供品和工具来一次次操作，肯定有困难。有时候时间不允许，有时候条件不允许。但是不要紧，现在我给大家传授一个方便的窍诀，随时随地都可以修，什么样的人都可以修。这个窍诀就是意幻供养。

意幻供养就是在心里观想、思维。将三身佛刹土中浩如烟海、无穷无尽，所有清净、美好、珍贵、稀有的东西，都供养给三身佛的刹土、净土中所有的诸佛菩萨，这就是修三身曼茶罗。也可以意幻供养，观想供三十七堆曼茶罗：将三千大千世界里所有这些珍贵、稀有、清净、美好的东西，都供养给十方三世一切诸佛菩萨、上师三宝。这有什么做不到的？我们拿着曼茶盘做这些表法，是一种缘起，有也好，没有也可以。

有人可能有疑虑：只是心里这样想，能有用，能有功德吗？若是你发心到位，内心清净，对这种修法没有丝毫怀疑，有用，有功德啊！佛在经中讲过，大德们也反复强调过，真实供养和意幻供养没有任何差别——这是教证；还有理证：只要你能处处这样观想，每时每刻都能保持这样的心态、状态，这些烦恼、习气自然而然就都消失了。

我们学法、修行就是要对治这些烦恼，消除这些不好的习气。若是能保持这样的心态与状态，能够这样约束自己，这些烦恼、习气就无法生起了，这就是修炼。你通过这样修炼，最后就能成功，能成就，就圆满了。

这种修法，第一、非常殊胜，第二、非常简单。谁

都可以做，每时每刻都可以做。我为什么给大家传这样一个窍诀呢？我怕你们找借口！一说修曼荼罗，有人就找借口：我没有曼荼盘，我家里不方便，我要上班，没有时间……现在不用单独安排时间修，不用特意坐下来修，就是一种忆念、观想和思维。

如果连这个时间都没有，那你就完了；如果连这个都做不到，那你就没救了。以前我给大家讲过，我们可以把自己在生活中拥有的一切，全部拿来做供养，做布施，通过这些积累自己的福德；否则，这些都白白浪费了，只是消耗自己的福报。如果你能将这些转为道用，能够转变心态，能够发心的话，不但不能消耗福报，反而还能积累好多福报。

真的，我们这些凡夫，非常愚痴颠倒。这么容易、简单的事情都做不到。我们都非常渴望解脱，非常渴望成佛，但是无缘无故地不能解脱，也不能成佛。我们可以利用这些时间，利用这些机会与机缘，将我们吃的、穿的、用的东西，拿来做供养，通过这种方法积福。虽然你现在心里很美，很高兴、很得意地享受，但这都是前世修来的，积累来的，留存下来的福报啊！如果你现在不积福，有一天福报会穷尽的，那个时候你会一无所有。如果连人天的福报都没有了，就要堕落恶趣，要感受恶趣的痛苦。为什么说堕落以后，在恶趣中出苦无期呢？因为好比本来有几块钱，但是却都花光了，最后只能维持现状，没有办法。福报耗尽了，用完了，就是这样。

所以大家一定要转念，一定要发心，行住坐卧都可

以变成修行。吃饭的时候，首先做简供或者做供养，然后把这些饭菜、食品或者饮品都当做加持品来享用。这样，第一、能积累福德；第二、能够得到上师三宝的加持。上师三宝的加持处处都有，在哪里都可以融入，主要是你自己有没有信心。加持是靠信心感召的，我们的信心像窗户，上师三宝的加持像阳光，阳光永远在放射光芒。如果你把窗户打开了，阳光马上可以照进来，照亮你的小屋，照亮你的身心。我们吃饭的时候，如果能够把信心这个窗户打开，把这些食物都当做上师三宝的加持品，然后吃、喝、用，这样不但对身体没有伤害，而且还有帮助，能祛病，能驱魔，多好啊！不用到处去求加持，不要到处去想办法。“我身上不舒服，是不是有东西，赶紧送走吧。”今天去找这个大仙，明天去找那个算命的，没有必要。上师三宝的加持不可思议，你得到加持以后，在你的身上一定会出现不可思议的功德、利益。不用到别处想办法，不用去找一些外在的因素。

其实这些东西确实是加持品。我们做会供的时候为什么给大家发一点食品和饮品？为什么提醒大家，要将这些观为甘露和甘露丸？就是这个意思。我们现在很多人在吃饭之前，都做简供，都会念，会唱，做得都很殊胜，但是很多人都马马虎虎地做，念的时候根本没有观想，吃的时候也没有当作加持品，没有当作甘露和甘露丸，都是贪吃。“这个味道不错，多吃点；那个味道不行，少吃点。”只想这些。因为快要吃饭了，饭菜都摆在眼前了，心里都很高兴，简供做得很像样，唱诵的时

候都非常有劲儿，但是心里没有观想，没有观成甘露，也没有观成加持品。

现在有的坛城，同修道友经常聚会，大家在一起吃饭。有的嘴上说是要做会供，要做简供，实际上就是自己贪吃，想多吃点好的，没有别的目的。每到那个时候，大家都很高兴，还不到时间，都提前去了，一起忙碌着。其实这样做、也挺好，但我的意思是你们一定要观想，一定都要当作加持品，然后再吃。信心能治病，能祛病，这样吃才有意义。

我们穿衣服也是，《大圆满前行引导文》里讲过，先把衣服在空中甩动一下，这是供养的意思。你不甩动衣服也行，心里观想也行。甩动是一种表法、一种缘起，有没有都可以。主要是自己能发心、发愿，能在心里做供养，然后把衣服当作加持品穿，那是真正的盔甲啊！穿着上师三宝赐予的盔甲，然后去和那些烦恼、习气战斗！不用怕，谁也伤害不了你，谁也不敢动你。

有些人很烦恼："我不敢去，听说那个地方有鬼、有魔。""我今天去参加葬礼了，我头疼，后背疼，浑身难受，是不是有东西跟我来了？是不是缠着我了？能不能给我看一看，想个办法驱一驱？""我家楼梯很黑，不敢走！"没有必要，你就穿着上师三宝赐予你的盔甲，然后冲出去，谁敢动你，谁敢碰你呀？你就放心吧，如果你要买保险，就买这样的保险。

你们为了洗脸、洗澡、洗头的时候用的那些东西，今天去这个商场逛一逛，明天去那个商场逛一逛，然后买回来一大堆名牌，那些贵重的东西，都应该做供养，

然后都当作上师三宝赐予的加持品。连狗牙里都有佛的加持，那些装饰品、营养品、化妆品里怎么能没有呢？但是都想不起来！你漱口，刷牙，洗脸，化妆，都可以，但是你得发心啊！我以前不是也讲过么，自身是最圆满的坛城，你护持坛城，庄严坛城，不但没有罪过，反而有很大的功德，能积累无边无际的福德资粮，多好啊！好多人都洗呀，刷呀，抹呀，化呀，心里却没有好的念头，目的就是一个——出去迷惑众生。

这样的发心就不对了。不要这样，我们为了修行可以吃、穿、用，但是你得发心。你的身体是最圆满、最殊胜的坛城，你供养坛城，庄严坛城，多好啊！这叫转为道用，所有的顺境、逆境都可以转为道用。我讲过，在逆境中消业，在顺境中积福，就是这个意思。都可以做供养，都可以当作上师三宝的加持品，都可以当作上师三宝摄受我们的一种方法，处处都是。

我们出去逛街的时候，看见美丽的山、美丽的水、美丽的风景，都可以拿来做供养。尤其是内地每个城市都有一些绚丽多彩的霓虹灯，为什么不用来做供养呢？我们这些人，尤其是你们这些人真有福报，积累资粮的很多供品都在那儿摆着，免费提供给你们。商场、超市，商品都一排排的，摆得那么整齐，那么好看，那么干净，为什么不用来做供养呢？有的人愿意逛街，看这、看那：“太好看了，太美了，如果我有这个该多好啊！我得回去赶紧赚钱，一定要买一个。”贪心都上来了。不应该这样。

这些都是珍贵、稀有、美好的东西，统统都可以用

做供养。阿底峡尊者来到藏区的时候，就说过："你们藏民真是太有福报了，仅用水做供养、积福德，也能圆满。"但是都不会转为道用！你们有那么美丽的城市，有那么多珍贵、稀有的东西，为什么不用来做供养呢？在座的各位，每个人都应该重新考虑，仔细观察自己的相续，你们也不是没有逛过街，也不是没有逛过商场，你们是这样做的吗？有没有这样做？很多人都没有！有的是不会做，有的是不去做。

我说过，佛法不离人世间，真正的修行在生活中。跑到山上、庙里修行，这都不是真正的修行，这是小乘修行者，真正的大乘修行者应该是在社会中，在人世间修行。真正的修行应该是在生活中、工作中。不接触社会，不接触众生，你怎么能利益众生，怎么能与众生结缘呢？不与众生结缘，你将来怎么度化他们呢？所以，在这里我对大家说——对全世界的人以及法界所有的众生说：出离心不是逃避心，是一种勇敢的心！是敢面对，敢承担！菩提心是会面对，会承担！面对这些事情，承担这些业果的过程中，不伤害自己，也不伤害众生，这是一种智慧！

这就是我讲的自觉觉他，自度度他。放下不是放弃，随缘不是随便，认真不是执着。我们要认真，但是不能执着。什么叫认真？就是我这几天给大家讲的，有什么样的缘，就结什么样的缘；结什么样的缘，就了什么样的缘。了缘、了债，才能了生死，这叫认真。认真去工作，认真去做每一件事，认真去做人世间的这些事，这也属于是缘起。不执着就是放下，放下了以后，你虽然

还在人世间，在为人做事，在生活，在工作，但是不会受任何影响，不会有任何烦恼，这就是解脱。

认真是一种智慧，执着是一种烦恼、一种痛苦、一种无明愚痴。但是我们现在很难做到不执着！现在很多人都处在那种偏颇的见解、行为上。一说放下就放弃了，一说不能执着就不认真了；一说要认真就执着了，一说不能放弃就又去执着了；一说要放下就又放弃了，一说不能放弃就又放不下、执着了；一说随缘就随便了，一说不能随便就不随缘，又攀缘了。

为什么把握不住这个尺度？为什么保持不住这种状态？就是因为愚痴，没有智慧！除此之外没有别的原因。修行不离生活，佛法不离世间；所以一定要在生活中、工作中学习佛法。要转念，要转变心态，心态转变了，一切都会转变。自己改变了，一切都会改变，不用去找外在的一些因素，把功夫下到心地上。为什么说每个人都是自己命运的主宰者？就是这个意思。

如何发心，这完全掌握在自己手里。再有势力，再有权利，你的心他人控制不了，他人的心你控制不了。自己就是自己的主宰！心好了，一切都好，心转变了，一切都会转变，这就是转变命运的方法。这样说非常科学。我讲的这些法，一点点也不迷信，一点点也不深奥。佛法本来、本身就是这样！

我们现在都把佛法搞得神神叨叨的。很多人越学越糊涂了，越学越神叨了：“我看见鬼了，看见佛了。”我们的佛祖——本师释迦牟尼佛也说过神通，也示现过神通。我们觉得这些很深奥，很神奇，觉得很不可思议。

其实他从来没有示现过什么神通，他从来没有说过什么深奥的道理。我们现在都弄颠倒了。就好比人的头应该在上面，脚在下面；但是现在脚在上面，头却在下面了——这叫颠倒。由于无明、愚痴，我们现在都颠倒了。其实佛讲的这些道理，示现给我们的这些，都是事实、真相。诸法的本性、诸法的真相是通达、无碍的。

从真谛、真理、真相的角度来看，我们才是有神通、有神变的。为什么这么说？因为诸法的真相是通达无碍的，是无漏的，我们却把它们变成有碍了、有漏了，这难道不是神通、神变吗？把真相弄得那么复杂、那么不正常的东西了。佛感到很奇怪，很意外，怎么变成这个样子了？众生真是太愚痴了！于是对众生生起了慈悲心。

前几天跟大家讲，我们为什么要生起慈悲心？众生烦恼、痛苦的根源不是少吃、少穿，而是无明、愚痴、颠倒。大圆满修法里有一种窍诀，就是回归母亲的怀抱，回归当初。

我们要回归母亲的怀抱，要回家。无始劫以来到现在，我们一直在轮回中，一直在流浪，我们就是与母亲走失了、丢失了家园的孩子。我们现在要回家，要回归母亲的怀抱，要回归当初。我们连自己是谁，是怎么回事，都没有认识到，难道还不愚痴吗？我们所认为的这个我，根本不是真正的我。什么叫见性？见性就是见到原本的自己，见到原来的自己，见到当初的自己。佛讲的：“凡所有相，都是虚妄”。现在我们所认为的这个我，所找到的这个我，不是真我，是假我。都知道有心，

但是不知道心在何处，更不知道心是怎么回事。

什么叫明心见性？我们一说心，都会往里找，都认为在身体里，这就错了。科学家研究过，刚开始说心脏是心，后来又推翻了这种说法。后来又说大脑是心，然后又发现这个概念不对，最后也没有找到心。依他们的那种观念，靠他们的那种方法，不可能找到心。你往内找找不到，往外找也找不到。那么心到底在哪里？佛在两千多年前就给我们讲得一清二楚，心到处都有。我们所看到的，这一切、一切都是心。我们所听见的、所想到的，这一切、一切都是心的幻化与游舞，都是我们的心来制作、创造的，都是心。

我们的心就是诸法的本性，诸法的本性就是我们的心。我讲的共修的力量，就是把心团结起来。我们把所有的心都凝聚起来，这就是本具的力量。发心的力量不可思议，因为它是无边无际的，是相通相连的。“如来密意传”就是心心相通。站在那个角度里讲，沟通很容易，本来的么，不用什么语言，不用什么手势。

达摩祖师刚开始来内地的时候，看似没有传法，实际上是有传法，他只是没有用语言，也没有用手势来传法。他是用意念、用心来传法。但是很多人没有接到这个信息。他传法的方式叫如来密意传。这是如来密意传、持明表示传、普特伽罗耳传三大方式之一。这样的传承，真正有成就、有那种境界的人，才能收到。好比现在天空中有很多卫星，但是有的信息我们收不到，用特有的工具才能收到。他用这种方式传法，有特异功能就能收到，别人收不到。当时有人生起了疑惑，达摩祖师不是

传法么，怎么没有传呢？然后生起邪见了，甚至诽谤了。这是自己的问题，不是达摩祖师的问题。

所以任何时候都要把自己的心静下来，妄念放下，心胸打开，信息自然就能接到，这个不成问题。我怕大家没有信心！有的人谈修行感受的时候，别人听起来很奇怪，觉得很神奇，其实一点点也不神奇，确实是这样的。有的人没有得到加持，没有收到信息，就是因为心没有放下，心态没有调整好。我现在用手机给你打电话，你必须把电话打开，才能接通，关机了，怎么能接通呢？你手机开机了，才能收到信息，然后和朋友、家人沟通才不成问题。一样，你把心胸打开，不要关闭，上师的信息就能进来，这样你就能跟上师沟通了。这就是心的力量不可思议。

为什么说诸法是一心，我们的本性是一体的呢？就是刚才说的，都是心！这些是我的心，也是你的心，也是他的心，也是那个人的心，都是我们的心，这叫一体。现在明白了吧？这些不深奥啊！很多大德讲《金刚经》、《心经》的时候让我们感到非常深奥。但我现在讲的也不深奥，就这么简单，真的就是这样，这一切都是心的幻化与游舞。

我现在问你，这是墙，是房子，是灯，怎么是我的心呢？这是那个人，怎么是我的心呢？我们不明白的时候觉得很奇怪，很神奇。我们的心是非常高明的，就像有特殊功能的大魔术师在给我们变魔术。那些魔术师给我们变魔术的时候我们看着很神奇，很不可思议。

（大家把脚收起来，要不然会养成不好的习惯。尽

量忍，如果实在忍受不了的时候再伸一会儿，然后再收起来。尽量练，修炼么。今天感觉腿痛、酸，如果伸着，明天依然会感觉腿痛、酸，那么永远都是这样子了。练，练，练……这样练，明天、后天、再过几天就好了，就没有问题了。一个小时、两个小时都没有问题。你看我们现在练的，坐一天没有问题，坐好几天都没问题。真的，都是练的。大家都一样，都得练。有的腿痛，开始受不了了。你实在忍不了了，可以伸一会儿，然后再收回来，然后再坐。连盘腿都练不成，怎么修啊？我们后边还要修很多特加行，里面有很多这样的毗罗七支座你能做到吗？身口意都要训练，必须的。否则的话很难修成。）

魔术师给我们变魔术的时候，让我们觉得很神奇，一点儿也看不破。虽然始终知道是假的，但是也看不出来是假的。谁都看不出来魔术师是怎么变的，真的很神奇；然而对魔术师自己来说，一点儿也不神奇，对他自己来说，一点点也不奇怪。其实这个就是魔术师自己有一种窍诀与技巧，懂了以后一点点也不复杂，一点点也不难，也没有什么神奇的。但是我们不懂那个技巧，所以就觉得神奇。

心也是一样。你真正明心见性以后，真正把这个心弄得很透彻、很明白的时候，再对你说“唯心所现，唯识所变”的时候，一点点都不神奇，一点点都不奇怪，“噢，原来如此，确实是这样的！”心也是这样，所有的一切，都是心的幻化与游舞。真的，大家努力吧，到那个时候多好啊！处处都在净土中，时时刻刻都和上师

相应，和诸佛菩萨相应，和他们在一起，真的是形影不离啊！希望大家努力，早日成就那种殊胜的境界！

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！